

UNIVERZITA KARLOVA PRAHA

Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2009

Kristýna BAUEROVÁ

UNIVERZITA KARLOVA PRAHA

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

**UPLATNĚNÍ JÓGY A JÓGOVÝCH CVIČENÍ
V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH**

Bakalářská práce

**APPLICATION OF YOGA EXERCISES IN CZECH
NURSERY SCHOOLS**

BA thesis

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Marie Hronzová

Autor bakalářské práce: Kristýna Bauerová

Studijní obor: Učitelství pro MŠ

Forma studia: prezenční

Bakalářská práce dokončena: duben 2009

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

V Praze dne.....16.4.2009.

Podpis



Abstract

Uplatnění jógy a jogových cvičení v mateřských školách

V první části bakalářské práce jsou uvedeny základní informace o józe a jogových cvičeních pro děti, které je možné využít v praxi mateřských škol.

Praktická část obsahuje doporučený seznam pro rodiče, který má za účel zvýšit informovanost a zájem rodičů o jógu a jogové cvičení pro děti v mateřské škole. Součástí praktické části je také návrh a realizace výukového materiálu s využitím první jógy v MŠ.

Summary

Application of yoga exercises in Czech nursery schools

The first part of thesis deals with theoretical information about the yoga and yoga exercises for children (breathing exercises, yoga for fingers, eyes, movement), which is possible to use in nursery schools.

The second practical part includes questionnaire for parents, which is designed to increase their knowledge and interest in yoga and yoga exercises for children in nursery school. Another part contains the yoga exercises for work experience.

Klíčová slova:

yoga
jogové cvičení
dítě
doporučený seznam

Key words:

yoga
yoga exercises
child
recommended list
pre-school child

Poděkování:

Mé poděkování patří vedoucí bakalářské práce paní PaedDr. Marii Hronzové za podnětné rady, konzultace a celkové vedení.

Anotace

Uplatnění jógy a jógových cvičení v mateřských školách

V první části bakalářské práce jsou uvedeny teoretické informace o józe a jógovém cvičení pro děti, které je možné využít v prostředí mateřských škol.

Praktická část obsahuje dotazníkové šetření pro rodiče, které má za cíl zjistit informovanost a zájem rodičů o jógu a jógové cvičení pro děti v mateřské škole. Součástí praktické části je také návrh a realizace týdenního plánu s využitím prvků jógy v MŠ.

Summary

Application of yoga exercises in Czech nursery schools

The first part of thesis deals with theoretical information about the yoga and yoga exercises for children (relaxation, breathing exercises, yoga for fingers, eyes exercises), which is possible to use in nursery schools.

The second practical part includes questionnaire for parents which is investigate with knowing and interest in yoga and yoga exercises for children in nursery school. Weekly plan making use of yoga exercises for work experience.

Klíčová slova:

jóga
jógové cvičení
relaxace
dechová cvičení
předškolní dítě
mateřská škola
dotazníkové šetření
týdenní plán

Key words:

yoga
yoga exercises
relaxation
breathing exercises
pre-school child
nursery school
questionnaire
weekly plan

Obsah

ÚVOD	8
CÍLE BAKALÁŘSKÉ PRÁCE	10
TEORETICKÁ ČÁST	11
1 JÓGA	11
1.1 Historický vývoj jógy	11
1.2 Jóga a sport	13
2 DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	14
2.1 Charakteristika předškolního období	14
2.2 Vývoj dítěte předškolního věku	14
3 DÍTĚ A JÓGA	15
3.1 Účinky jógy na lidský organismus	17
3.2 Obecné zásady pro organizaci a vedení jógového cvičení s dětmi	19
4 PRVKY JÓGY VYUŽITELNÉ V MATEŘSKÉ ŠKOLE	20
4.1 Dechová cvičení	20
4.1.1 Dech břišní (Dolní – abdominální)	22
4.1.2 Hrudní dech (Střední – intercostální)	22
4.1.3 Klíčový dech (Horní – klavikulární)	23
4.1.4 Plný jógový dech	23
4.2 Relaxace	25
4.3 Asány	27
4.4 Jóga prstů (mudry)	28
4.5 Oční cviky	29
4.6 Mandaly	29
5 PRAKTICKÁ ČÁST	32
5.1 Cíl	32
5.2 Dílčí cíle	32

5.3	Problém	33
5.4	Průběh práce	33
5.5	Metody	34
5.6	Hypotézy	34
6	DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ NA TÉMA UPLATNĚNÍ JÓGY A JÓGOVÝCH CVIČENÍ V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH	35
6.1	Metodika dotazníkového šetření	35
6.2	Vyhodnocení dotazníkového šetření	35
7	REALIZACE TÝDENNÍHO PLÁNU	44
7.1	Charakteristika mateřské školy	44
7.2	Téma týdenního plánu	46
7.3	Realizace	47
8	VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ	55
9	DISKUSE	56
10	ZÁVĚR	57
11	SEZNAM LITERATURY	58
12	SEZNAM PŘÍLOH	60

Úvod

Proč jóga pro děti? Důvod proč jsem si toto téma zvolila je prostý. Dnešní moderní doba přináší ve zvýšené míře stres a s ním i zvýšenou úzkost, strach, potlačování emocí a spontaneity. To vše způsobuje vnitřní napětí, které může přejít až do chronického, déle trvajícího stavu. Člověk pak ani není schopen si své vnitřní napětí uvědomit, natož je uvolnit. Tento stav s sebou později přináší různé druhy psychosomatických obtíží, jejichž projevy jsou různorodé, počínaje zvýšenou nemocností a alergickými obtížemi, kardiovaskulárními onemocněními konče. Klesá tak nejen výkonnost našeho organismu, ale snižuje se i jeho odolnost vůči zátěžovým situacím a jejich následnému zvládnutí. Vytrácí se celková tělesná pohoda a schopnost radovat se ze života, náš život se tak stává chudším.

Jednou z cest, jak předejít těmto situacím, nebo alespoň zmírnit jejich dopad, je naučit se plnohodnotně odpočívat, uvolnit se a naučit se vnímat své tělo. A to vše je obsažené právě v jógovém cvičení. A kdy začít? Myslím si, že právě období předškolního věku může být začátkem správné cesty.

Jelikož děti tráví v MŠ velkou část dne, je jasné, že toto prostředí se významnou měrou podílí na utváření a rozvoji jejich osobnosti. Zda je tento proces všestranně vyvážený, záleží především na úrovni a schopnostech pedagogů. Je také důležité, aby měly děti během dne i dostatek prostoru pro regeneraci sil. Kromě běžně provozovaných tělesných aktivit v MŠ, tedy řekněme tělocviku, se právě tady otevírá prostor pro využití jógy a jógových prvků v tvorbě takového běžného denního regeneračního programu pro děti. Jóga jako komplexní systém cvičení, které ovlivňují jak tělesné, tak i duševní a sociální stránky člověka je natolik bohatá, že si v ní může najít něco vhodného pro sebe doslova každý. Nepotřebujeme k ní žádné speciální vybavení ani náročně upravený prostor, stačí nám vlastní tělo a většina míst, kde právě jsme. A konečně, při správném provádění je také velmi příjemná.

Tato bakalářská práce je zaměřena na uplatnění jógy a jógových cvičení v mateřských školách. Hlavním cílem teoretické části bakalářské práce je podat základní informace o józe a jógovém cvičení pro děti, které lze provozovat v prostředí mateřských škol. Jsou zde také uvedeny základní vývojové zákonitosti a věkové

zvláštnosti dítěte předškolního věku, na které nesmíme zapomínat jak při cvičení jógy, tak při pohybových aktivitách vůbec. Obsahem praktické části je dotazníkové šetření pro rodiče a jeho vyhodnocení. Dále pak týdenní plán obsahující prvky jógy pro děti v MŠ, získané zkušenosti a praktické poznatky.

CÍLE BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

- Poskytnout základní informace o józe a jógovém cvičení pro pedagogy v MŠ.
- Provést mezi rodiči vybraných pražských mateřských škol dotazníkové šetření zaměřené na jógu a jógové cvičení.
- Vytvořit týdenní cvičební plán pro předškolní děti, který obsahuje jógové prvky a následně jej ověřit v praxi.

Teoretická část

1 Jóga

1.1 Historický vývoj jógy

Jóga představuje komplexní systém holistických postupů péče o tělesné a duševní zdraví s filozofickým a duchovním zázemím.

Slovo jóga pochází ze sanskrtského kořene slova „judž“, což znamená spojení, jednota, sjednocení. Jóga vychází z indických tradic hinduismu, jehož nejstaršími prameny jsou Védy a Upanišády. Jedná se o texty z období druhé poloviny 2. tisíciletí př.n.l. a první třetiny 1. tisíciletí př.n.l. Za stěžejní dílo jógy je považován Patandžaliho spis Jógasútráni z první poloviny 1. tisíciletí př. n. l. V roce 1980 byl v indickém státě Rádžhastánu objeven rukopis Bálajóga pradípika, tj. Kahan jógy dětem. Obsahuje jógová cvičení pro děti, jeho autorem je Jógalinga.

V západní kultuře bývá jóga prezentována spíše jako systematické úsilí o dosažení plného tělesného a duševního zdraví. Jsou zdůrazňovány především zdravotní efekty cvičení jógy.

Vzhledem k východnímu, holistickému pohledu na svět, chápe jóga lidský organismus jako celek, který disponuje latentními schopnostmi. Tento celek se skládá ze tří samostatných a vzájemně propojených stránek: tělesné, duševní a duchovní.

Člověk se skládá z tělesných (materiálních) a nemateriálních entit. Materiální entitou je fyzické tělo se všemi orgány, nemateriální entity jsou duše a mysl. Jóga se věnuje všem třem stránkám lidského života – tělu, mysli i duši (fyzické, sociální a duchovní stránce lidského života). Zdravé tělo je podle jógy nepostradatelné pro duši a mysl. Fyzická zdatnost však sama o sobě není zárukou harmonie, protože ji může provázet deficitní duchovní život. Lidé, i pokud jsou rozvinuti fyzicky a duchovně, nemusí vždy a samozřejmě vytvářet patřičné a kvalitní vztahy s jinými. Filozofie a praxe jógy učí cestám podporujícím harmonii mezi různými stránkami života (Drotárová 2003, s. 53).

Existují různé formy jógy, které představují různé cesty pro dosažení uvedených cílů. Jsou založeny na faktu, že mysl má tři rozličné aspekty: poznávání, cítění a vůli.

Karmajóga – jóga činu, používá nesobecké, láskyplné činnosti, která člověka osvobozuje, činí jej nesobeckým, dávajícím, milujícím.

Džňánajóga – jóga moudrosti, poznávání, je určena pro rozumově založené jedince, je cestou přemýšlení, jak správně a moudře žít a dojít k poznání pravdy

Hathajóga – jóga těla, zaměřuje se na tělesná cvičení, vnější a vnitřní očistu.

Bhaktijóga – jóga lásky, je určena citově a nábožensky založeným jedincům

Rádžajóga – cesta královská, komplex věnovaný oblasti tělesných a dechových cvičení, životosprávě, morálně-etickým zásadám a psychologickým aspektům. (Krejčí, M. 1995, s. 7- 12)

Polášek (1990) uvádí osm stupňů jógy:

Všeobecné etické principy – jama

Pravidla osobního chování – nijama

První a druhý stupeň představuje soubor zákazů a doporučení. Jedná se o zásady určené k sebevýchově v oblasti charakteru, vztahů, postojů k životu, hodnotové orientace. Pět zákazů jamy tvoří vyhýbání se násilí, lži, krádeži, smyslovosti a žádostivosti, hrabivosti a nenasytosti. Pět morálních doporučení nijamy tvoří čistota, spokojenost s tím, co je, sebedisciplína, sebepoznávání, respektování vyšších životních principů.

1.2 Jóga a sport

Jestliže budeme srovnávat jógové cvičení se sportem, zjistíme nemalé rozdíly až protikladný přístup v mnoha aspektech.

„Slovo „Sport“ je anglosaského původu a odvozuje se od slova „disport“. Znamená obveselení, rozptýlení, vlastně útěk od práce, od povinnosti k zábavě. Na sportovní činnosti je nejpatrnější činnost tělesná, která se projevuje pohybem. Cíl této činnosti je přemáhání překážek a přemáhání protivníků s cílem zvítěziti. Tato činnost však musí býti prováděna z dobré vůle, dobrovolně, s vyloučením řemeslnosti a výdělku. [Sport] může míti za určitých předpokladů příznivý vliv na rozvoj tělesný. Rozhodně však vyžaduje delší doby k nácviku. Tedy [Sport] neudává zdraví a harmonický rozvoj jedince a celku jako základní požadavek, konečný cíl, ale snaží se o výkon, o vyniknutí, o vítězství.“¹

Jóga je obecně známá jako určitý druh cvičení, náročných na výdrž často ve speciálních obtížných polohách. To ale nevystihuje vlastní podstatu jógy v níž jde především o nastolení, udržení či rozvinutí fyzické, psychické, intelektuální a duchovní rovnováhy člověka. Jóga je naopak výchovným systémem kultivace celé osobnosti. Sama o sobě neumí dělat zázraky, jóga je cestou, která dokáže člověka učinit spokojenějším, vyrovnanějším. Ovšem musíme mít na paměti, že bez vlastního aktivního přístupu a soustavnosti se výsledek nedostaví. Asi nejnapadnějším rysem je, že cvičení jógy se většinou provádějí zvolna a plynule (bez švihů). Pohyb je pod vědomou kontrolou. Hodně cviků je v józe sladěno s dýcháním. Cílem rozhodně není naučit se co nejvíce nejobtížnějších cvičení, a to co nejdřív. Jóga tedy na rozdíl od běžných sportovních aktivit nesoutěživá. Jóga a sport se však mohou velmi dobře doplňovat. Při tomto spojení je třeba brát v úvahu jednotlivé odlišnosti mezi sportovními disciplínami a jógovým cvičením.

¹ Encyklopedie.seznam.cz [online]. c1996- [cit. 2008-10-21]. Dostupný z WWW: <http://www.encyklopedie.seznam.cz/heslo/436378-sport>.

2 Dítě předškolního věku

2.1 Charakteristika předškolního období

Předškolní období trvá od 3 do 6-7 let. Konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale především sociálně, nástupem do školy. Ten s věkem dítěte sice souvisí, ale může kolísat v rozmezí jednoho, eventuálně i více let. Eriksonem (1963) je tento věk označován jako období iniciativy. Hlavní potřebou dítěte je potřeba aktivity a sebeprosazení.

Předškolní věk je charakteristický stabilizací vlastní pozice ve světě, diferenciací vztahu ke světu. V jeho poznání dítěti pomáhá představivost, je to fáze fantazijního zpracování informací, intuitivního uvažování, které ještě není regulováno logikou. Dítě svou představu přizpůsobuje vlastním možnostem poznání a potřebám. (Vágnerová, M., 2005, s. 173)

Je to fáze vyznačující se pokračujícím osamostatňováním se dítěte a zdokonalováním získaných zkušeností. Období nejprudšího rozvoje inteligence a poměru k intelektuálním hodnotám, období zvědavosti, základů psychomotorických i sociálních dovedností.

2.2 Vývoj dítěte předškolního věku

Vývoj dítěte závisí na mnoha okolnostech. Působí zde dědičnost, prostředí, vývoj jednotlivých částí těla, stav a funkce orgánů, smyslů a celá řada dalších faktorů. Důležitou složkou vývoje je vývoj pohybových schopností jedince, chybný rozvoj těchto schopností může bránit využití jeho psychického a intelektuálního potenciálu.

Pohybový vývoj dítěte předškolního věku lze popsat takto:

- prodlužují se končetiny, pohyblivost napomáhá vývoji svalstva a kostry
- pokračuje osifikace
- kostra je ještě málo pevná
- dítě začíná vědomě regulovat pohyby

- před 6. rokem věku zvládne akrobatické cviky, plavání, lyžování, bruslení, jízdu na kole či cvičení s hudbou
- dítě ovládá jemnou motoriku – kreslí, maluje, zapíná knoflíky, stříhá, skládá z papíru
- vyhraňuje se u něj prostorová orientace – lateralita
- dítě si osvojilo základní lokomoční, nelokomoční a manipulační činnosti

(zápis z přednášky)

3 Dítě a jóga

Jóga pro děti a pro dospělé není totéž. Cvičení jógy je vždy přizpůsobeno věku dětí. Hodina jógy se zaměřuje na procvičení celého těla pomocí jednoduchých cviků. Vždy musíme dbát na to, aby nedošlo k přetížení dětského organismu nebo jeho jednostrannému zatížení.

Cvičení dětí neobsahuje delší výdrže v pozici, nezatěžují se klouby dlouhým stáním ani švihy, neprovádějí se široké stoje rozkročné s vytočenými špičkami vně ani stoje nebo chůze po vnitřních hranách chodidel. Jednotlivé cviky jsou navozeny vyprávěním, pohádkou nebo hrou. Předškolní děti si vyprávěním – hrou, asimilují okolní svět a tak se jej učí poznávat. Rozvíjíme příběh a podněcujeme fantazii dětí (např. při napodobení motýla necháme děti volně pobíhat a imitovat mávání křídel apod. – vše však v přiměřeném tempu).

„...protože pohádky odpovídají typickému způsobu uvažování a prožívání předškolních dětí. Pohádkový děj je zjednodušený a řídí se jednoznačnými pravidly: dobro zvítězí a zlo je potrestáno. Skutečnost je zde prezentována jasně a srozumitelně, popřípadě i jako méně ohrožující. Pohádkový svět má požadovanou strukturu a řád. Takový svět se dítěti jeví bezpečný, protože se v něm může snadno orientovat a lze se na něj spolehnout. Pohádky pomáhají pochopit fungování skutečného světa, jsou abstrakcí obecných situací a vztahů. Role jednotlivých postav jsou jasně vymezeny: buď jsou dobré, nebo zlé, ale není pochyb jaké. Dítě jasně vidí, jak se chovají zlí a jak dobří. Pohádky přispívají k vymezení dětské identity, uspokojují potřebu ztotožnění s hrdinou, což je často postava, která má podobné problémy. Umožní dítěti, aby se akceptovalo i se svými negativními pocity, vlastnostmi a projevy.“ (Vágnerová, M. 2005, s. 186)

Součástí jógového cvičení je také relaxace (viz. kapitola Relaxace).

Děti necvičí speciální dechové techniky ani zádrže dechu. V lehu na zádech se učí vnímat svůj dech. Položí si ruku na břicho a pozorují, jak se zvedá břišní stěna při nádechu a při výdechu opět klesá. Toto cvičení je spojeno většinou s říkankou nebo jinou vhodnou motivací.

Každá hodina může obsahovat i tzv. moudrá slova, krátké básničky.

„Na svět se jen usmívej, dobré věci lidem přej.“

„Neoplácej, odpouštěj, sílu lásky vyzkoušej.“

„Lásku ve svém srdci měj, kde můžeš, tam pomáhej“

„Uč se kázni, dobrý buď, ať jsi holka, nebo kluk.“

Cvičení dospělých obvykle trvá hodinu a tři čtvrtě, zatímco cvičení dětí trvá dvacet minut.

Jóga je vhodná i pro děti s lehkou mozkovou dysfunkcí (LMD). Syndrom lehké mozkové dysfunkce bývá v současné době také označován jako syndrom poruchy pozornosti (ADD) nebo syndrom poruchy pozornosti spojený s hyperaktivitou (ADHD). Vede k zapojení dětí do dětského kolektivu, dává dětem nové podněty a zklidňuje je. Učitel však musí k takovým dětem přistupovat individuálně a s velkou trpělivostí. (Žáčková, H. 2005, s. 2)

Některé děti jsou velmi pohybově nadané a věnují se sportu. Jóga je učí soustředění a uvolnění, které mohou využít právě při sportovních soutěžích a samozřejmě naučit se soustředění a uvolnění je velice důležité i pro vstup do Základní školy a samozřejmě pro celý budoucí život.

Cvičení jógy velice pomáhá dětem introvertním a méně pohybově nadaným. Ty potěší zjištění, že dokážou zacvičit řadu cviků. V hodinách jógy se totiž nikdy neporovnává výkon dětí. Každý cvičí podle svých možností a postupným procvičováním se provedení cviku zlepšuje. Jóga posiluje sebedůvěru dětí a také radost ze cvičení. (Klimeš, P. 2002)

3.1 Účinky jógy na lidský organismus

Psychosomatické účinky

Tělesné, dechové a relaxační cviky harmonizují všechny fyzické a psychické funkce. Ovlivňují zdraví člověka celistvě, kladným způsobem. Cvičení jógy je prospěšné např. pro ty jedince, kterým stres způsobuje opakované bolesti hlavy a zad.

Dechové funkce

Dech hraje podstatnou roli u všech jógových technik a cvičení. Výzkumy prokázaly, že většina lidí dýchá příliš povrchně. Tím je tělo nedostatečně zásobeno kyslíkem, snižuje se látková výměna a následkem toho se značně poškozuje tělesné zdraví.

Díky specifickým relaxačním, tělesným i dechovým cvičením si uvědomujeme dech a přirozeným způsobem ho prohlubujeme. Pravidelným cvičením se postupně učíme odstraňovat špatné dechové návyky a nahrazovat je hlubokým uvolněným dýcháním. Dochází k posílení vitality a obranyschopnosti těla.

Způsob dýchání má vliv nejen na tělesné zdraví, ale také na emoce a duševní harmonii. Při stresu, strachu či rozčilení je dech povrchní a rychlý, během uvolnění pak hluboký a pomalý. Vědomým a volným prohloubením dechu může člověk zase naopak ve stresových situacích nabýt vnitřní vyrovnanosti. Tak lze kladně ovlivňovat svou duševní a tělesnou rovnováhu.

Dechová cvičení mohou pomoci zdravějšímu dýchání a ulehčit při dechových onemocněních, jako je astma nebo chronická bronchitida. Právě u astmatu hraje velkou roli psychický stav. Astma lze vyléčit nebo alespoň zmírnit relaxací, dechovými cviky a změnou životního stylu.

Pohybový systém

Stupňovitě vytvořený systém uvolňujících, dechových a tělesných cvičení pomáhá pacientům trpícím bolestivými svalovými dysbalancemi způsobenými jednostrannou zátěží. Cvičení zlepšuje svalstvo celého těla díky systematickému střídání protažení, výdrže, uvolnění a pohybu. Pokud není prokázáno poškození tělesných struktur, nastoluje pravidelné cvičení jógy svalovou rovnováhu, a tím zároveň napravuje nefyziologické držení těla a zlepšuje prokrvení všech jeho částí. Špatné pohybové návyky spolu s nesprávným držením těla zatěžují především páteř. Ztuhnutí páteře bývá

pak častou příčinou bolesti v zádech. Proto se při jógových asánách procvičuje většinou celá páteř nebo její část. Zvláště ty cviky, u nichž dochází k torzi (protočení) páteře, zvyšují protažení a uvolnění hlubokých svalových vrstev. Tyto svaly spojují jednotlivé obratle a mají sklon ke zkracování. Lze je příznivě ovlivňovat torzními cviky, neboť mají šikmý průběh vláken. Je nutné vzájemně kombinovat protahování a posilování svalů. Je-li sval pouze protahován, dochází při jeho zatížení okamžitě znovu ke ztuhnutí a zkrácení, neboť mu chybí potřebná síla. A když je sval pouze posilován, ztrácí pružnost, a to se projeví zmenšením kloubní pohyblivosti. Silné a zároveň protažené svaly poskytují mimo jiné důležitou ochranu kloubům a páteři.

Cvičením asán získávají důležité podněty pro přirozené fungování nejenom svaly, ale i vazy, kloubní pouzdra a chrupavky. Díky svalovému napětí se vazy a vazivové struktury obklopující kloub mnohem více protahují a díky protahovacím cvikům se stávají pružnějšími. Vnitřní vrstva kloubního pouzdra vytváří mnohem více kloubní tekutiny, která je zodpovědná za výživu kloubu. Chrupavky, meziobratlové ploténky a menisky potřebují vyvážený pohyb k tomu, aby si zachovaly pružnost.

Jógová cvičení jsou nejen pomocnou terapií u již existujících obtíží, ale zabraňují ztuhnutí páteře a vzniku revmatických změn v kloubech. Tělesným cvičením se protahují zkrácené svaly a posilují svaly ochablé, takže svou stabilitou opět poskytují kloubům potřebnou ochranu. Klouby jsou zatěžovány v plném rozsahu svého pohybu až do té míry, kdy to ještě není bolestivé; tím se zlepšuje pohyblivost a zvyšuje prokrvení. Tak tělo postupně a přirozeným způsobem získává zpět své zdravé pohybové návyky.

Důvod, proč mnozí lidé musí trpět následky revmatických změn v kloubech, kostech a svalech, tkví většinou ve špatném životním stylu: v přejídání, vysoké spotřebě živočišných bílkovin a tuků, nedostatku pohybu a ve špatných návycích v držení i pohybech těla. To vše vede k degenerativním a zánětlivým změnám v kloubech a svalstvu, ke ztuhnutí a silným bolestem.

Speciálními dechovými cviky se povzbuzuje nejen látková výměna; tyto cviky mají harmonizující účinek i na vegetativní nervový systém a zlepšují uvolnění a tělesné zdraví.

Srdce a krevní oběh

Negativní faktory, které vedou k srdečním a cévním onemocněním, jsou špatná strava, stres a nedostatek pohybu. Funkční poruchy kardiovaskulární soustavy se staly velice rozšířeným onemocněním a podle statistických údajů vykazují počty nemocných se srdečními a cévními chorobami v celém světě stále stoupající tendenci.

I v této oblasti nabízí jóga cvičení, která pomáhají alespoň některé rizikové faktory minimalizovat. Snadné, stupňovitě řazené tělesné cviky znovu stabilizují krevní oběh, posilují cévní soustavu a zkvalitňují práci srdce. Speciální dechová cvičení zlepšují přísun kyslíku a výdej oxidu uhličitého z těla, takže organismus postupně opět dokáže obnovit přirozenou rovnováhu mezi potřebou a nabídkou kyslíku. Relaxačním cvičením dosahují pacienti tělesného i duševního uvolnění. (Votava, J. 1988, s.15-30)

3.2 Obecné zásady pro organizaci a vedení jógového cvičení s dětmi

- Jógové cvičení provádíme v příjemném a klidném prostředí. Protože do cvičební jednotky zařazujeme relaxaci, je důležité, aby bylo v prostoru dostatečné teplo a stejně jako u běžného cvičení musíme dbát na dobře vyvětranou místnost.

Za příznivého počasí je možné využít venkovní prostor zahrady mateřských škol, neprašná hřiště atd. Nejvhodnější je travnatá, rovná plocha.

- Oblečení nemá nikde tísnit a pamatujeme i na to, abychom neprochladli při relaxaci nebo při pomalém cvičení. Cvičíme bosí nebo v ponožkách. Boty by se neměly povalovat kolem. Při polohách v lehu a sedu je dobré používat podložku. Podložka by měla být měkká asi jako složená deka, záda by se do ní v lehu neměla zabořit, ale dostačující je i teplý koberec.
- Děti musí mít kolem sebe vždy dostatek místa a jestliže leží na zádech, neměly by se vzájemně dotýkat při upažení.
- V MŠ je výhodné zařadit jógu před dopolední svačinu. Vždy ji provádíme nalačno, po těžším jídle mají uplynout nejméně dvě hodiny. Před cvičením nezapomeneme na

vyprázdnění močového měchýře. Jídlo bezprostředně po jógovém cvičení (relaxaci) není na závalu, spíše naopak, děti přistupují k svačině v klidu.

- Při všech jógových cvičeních platí zásada, že vyučujeme jen to, co jsme sami dobře zvládli.
- Pedagog by měl znát zvláštnosti psychomotorického vývoje dětí předškolního věku a nedopustit přetěžování např. nevhodně dlouhými výdržemi, nepřiměřeným namáháním kloubů apod.
- Pro děti je velmi důležité pozitivní naladění učitele, vlídnost a trpělivost.
- Cvičení vedeme hravou formou, aby byly děti uvolněné.
- Při cvičení jógy nepodporujeme soutěživost, každý cvičí v rámci svých možností a každý si zaslouží pochvalu a ocenění.
- Při cvičení vedeme děti ke klidnému dýchání nosem.

4 Prvky jógy využitelné v mateřské škole

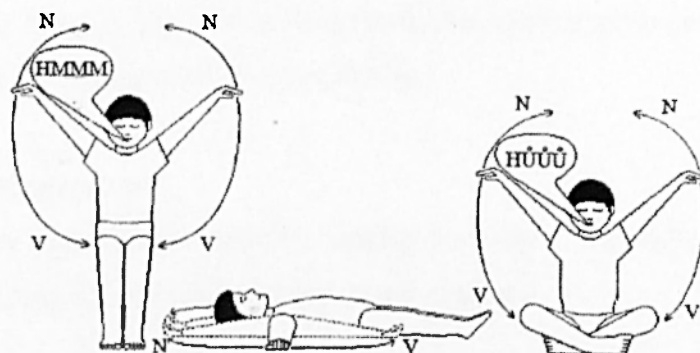
4.1 Dechová cvičení

Dech je jednou z nejdůležitějších funkcí lidského těla. Jógové učení se dechu věnuje velice podrobně a do nejmenších detailů. Je součástí všech jógových cviků. Dýchání je jednak podvědomá činnost a jednak ho můžeme řídit vědomě a tím kontrolovat ovlivnitelné procesy. Průkopníci dechových technik a pránájámy sledovali odezvu dechu na určitý daný stav (těla, psychiky, mysli) a zjistili, že odpovídajícím dechovým vzorcem lze tento stav zpětně navodit. Například při klidném spánku nebo hluboké relaxaci je dobře pozorovatelné, že doba výdechu je delší než doba nádechu. Toho lze využít k uvolnění – vědomě prodloužíme výdech (dále jen V) proti nádechu (dále jen N). Malé děti tohle samozřejmě přirozeně nedělají, je tedy dobré vést je ke

správnému vnímání dechu postupně, např. při uvolnění zaměřit jejich koncentraci na dech a dbát na dýchání nosem.

Jóga tomuto vědomému dýchání říká PRANAJÁMA. Tento termín ze staroindického sánkrtu je složen ze dvou slov. Slovo PRANA nevyjadřuje dech nebo vzduch, ale právě tu nedefinovatelnou životní vesmírnou energii obsaženou nejen ve vzduchu, ale i v potravě, sluneční energii a vodě. Slovo JAMA pak znamená řízení. Celý termín můžeme přeložit jako řízení životní energie.

Rozvoji správných dechových návyků je nutno věnovat zvýšenou pozornost. Především v dnešní době častých nemocí dýchacích cest je důležité učit děti dýchat celými plícemi. Měli bychom zároveň procvičovat svaly, potřebné k dýchání, dbáme na správný pohyb hrudníku, zakřivení páteře a postavení ramen. Učíme děti, aby se při pohybu rozvírajícím nadechovaly a při pohybu stahujícím vydechovaly.



Nádech nám dodává potřebnou energii a výdech napomáhá uvolnění (například do dřepu klesáme během V a vracíme se s N).

Nejjednodušší podporou plnění a vyprazdňování plic jsou pohyby paží. V lehu na zádech, v sedu s rovnou páteří nebo ve stoji během N nosem bočními oblouky přes upažení vzpažujeme, s V stejným způsobem připažujeme a zároveň můžeme foukat (vítr), šumět a hýbat prsty (déšť), houkat (sova), hvízdát (meluzína) apod. Pro výdech nosem lze bručet „Hmmm“ (medvěd)

Dechová cvičení slouží k prohlubování a zkvalitňování dechu, zvyšují kapacitu plic, pročisťují dechové cesty, aktivují anebo zklidňují nervovou soustavu a obnovují psychické a fyzické síly. (Hájek, 1996, s. 19 – 23)

Z hlediska dechu můžeme rozdělit plíce na tři části:

Břišní dech (Dolní – abdominální)

Hrudní dech (Střední – intercostální)

Klíčový dech (Horní – claviculární)

4.1.1 Dech břišní (Dolní – abdominální)

Při procvičování spodní části plic břišním dechem nadechujeme pomocí břišních svalů do nejspodnějších laloků plic tak, že nádechem uvolňujeme břišní stěnu, břicho jakoby nafukujeme. Současně s tímto nádechem se uvolňuje bránice a dovoluje spodním částem plic plné nadechnutí. Přitom si uvědomujeme, že plíce jsou trojrozměrný orgán a sledujeme, jak se dech šíří nejen do přední části spodních plic, ale i do boků a do zad. Po dokonalém naplnění začíná výdech. Pomocí bránice a břišních svalů pomalu vypuzujeme vzduch nejdříve ze zádové části, boků a nakonec z přední části plic až do pocitu úplného vydechnutí. Pak může následovat nový nádech. Při běžném dechu by měl být nádech a výdech vyrovnaný, aby nabízející síla nádechu se vyrovnala klidní síle výdechu.

Účinky břišního dechu:

břišní dech blahodárně ovlivňuje spodní polovinu těla od pasu dolů (tzn. dolní končetiny a jejich krevní oběh, pánev a její orgány).

4.1.2 Hrudní dech (Střední – intercostální)

Střední část plic si prodýcháváme hrudním dechem pomocí mezižeberních a zádových svalů. Při nadechování se mezižeberní svaly zapojují a napomáhají rozpínání hrudníku a žeber. Sledujeme opět nadechování a plníme hrudník nejprve zepředu, nádech pokračuje do boků a nakonec do zad. Po úplném nadechnutí začíná pomalé vydechování. Stahováním mezižeberních svalů, smršťováním hrudního koše, vypuzujeme vydechováním vzduch z plic ven. Výdech začínáme v oblasti zad, pokračujeme v bocích, až ukončíme v přední části. To opět do pocitu úplného vydechnutí a připravenosti na další nádech.

Účinky hrudního dechu:

hrudní dech posiluje zejména činnost srdce, udržuje v dobré kondici plíce. Ovlivňuje paže a jejich krevní oběh. Také žaludek je tímto dechem zásobován.

4.1.3 Klíčový dech (Horní – klavikulární)

Hornímu dechu se říká klíčový proto, že pracuje s horními hroty plic pod klíčovými kostmi. Začínáme-li nadechovat, pak tento dech řídíme pomalým zvedáním ramen. Je to však pohyb mírný a nenásilný. Hroty plic se začínají plnit nejdříve zepředu, pak přecházíme do boků a nakonec do zad plic. U této části plic je to nejméně znatelné, a tak jen soustředěnou pozorností můžeme vše dobře sledovat a provádět. Po úplném nadechnutí začínáme výdech pomalým pohybem ramen dolů. Výdech jde nejdříve ze zad, boků a nakonec zepředu. Po dokonalém vydechnutí může následovat další nádech.

Lidé trpící astmatickými potížemi neumí používat tento dech. Je to proto, že mají tuto část plic v trvalém nádechu. Vzduch v hrotech necirkuluje, a to je původ jejich potíží. Zdá se jim že nemohou nadechnout, ale oni zatím neumí vydechnout.

Účinky klíčového dechu:

Horní dech je proto protiastmatický. Zásobuje také hlavu, všechny její orgány a zejména mozek.

4.1.4. Plný jógový dech

Po zvládnutí jednotlivých dechů můžeme začít s jejich propojováním do úplného jogínského dechu.

Hodně vydechneme a začínáme se soustředěním pozorovat nadechnutí. Pomocí břišních svalů a bránice začneme nadechovat do spodních hrotů plic, a to opět do všech tří částí (dopředu, do boků a do zad). Jakmile se dostaví pocit naplnění této části, pomalým stahováním břišních svalů při současném rozpínání hrudního koše přenášíme těžiště nádechu do hrudi. Pokračujeme v nadechování a plníme střední část plic do všech jejích částí (přední, boční a zádové). Po naplnění pokračujeme mírným pozvedáním ramen dokončovat nadechnutí do horních hrotů plic (zepředu, k boků a do zad). Jakmile nádech dokončíme, přeneseme vědomí opět do spodních hrotů, protože výdech začíná dole v břišní části. Pomalu přecházíme do hrudní oblasti opět od zad, k bokům a dopředu a stahováním mezižeberních svalů stále vydechujeme. Tento

výdech dokončíme v horních hrotech plic, kdy pomalým poklesem ramen vytlačujeme vzduch od zad, k bokům a dopředu. To vše do pocitu úplného vydechnutí. Pak může následovat další pomalé nadechování.

Pro dobrou představu si můžeme připodobnit dech mořskému přílivu. Dobrá vizualizace je také v představě vzestupné spirály (jako točité schodiště) pro nádech a sestupné spirály pro výdech. (Zikešová, 2005, s. 52-61)

4.2 Relaxace

Pod slovem relaxace si můžeme představit zklidnění, přeladění, odreagování a načerpání nových sil. Nejčastěji se o relaxaci mluví ve dvojím smyslu. V širším sova smyslu je relaxace cokoli, u čeho si fyzicky i psychicky odpočineme a obnovíme chybějící energii. V užším slova smyslu jde o svalové uvolnění, kterého můžeme docílit relaxačními technikami, které nacházejí široké uplatnění v mnoha lékařských oborech. Jde především o tyto:

Přehled relaxačních technik

Relaxační technika	Doba a místo vzniku	Kde se praktikuje	Hlavní postupy, které používá
Jógová relaxace	Tradice jógy sahá hluboko před začátek našeho letopočtu. Indie.	V mnoha zemích světa včetně západní Evropy. Jóga podstatně ovlivnila i další systémy.	Široké spektrum technik zahrnující svalové uvolnění, uvědomování si dechu, využívání představ, autosugesce atd.
Buddhistické meditační techniky	Od 6. století př. n. l. Indie.	Z Asie se rozšířily do USA i do dalších zemí včetně Evropy.	Uvědomování si dechu a uvědomování si tělesných i duševních pocitů.
Jacobsonova progresivní relaxace	Jacobson používal relaxaci od roku 1914, svoji techniku publikoval v roce 1924.	Zejména v anglicky mluvících zemích (USA, Velká Británie, Austrálie).	Především uvolnění svalů.
Schultzův autogenní trénink	Základní kniha „Das autogene Training“ vyšla 1932. Schultz o autogenním tréninku přednášel 1926, už před tím ho používal. Německo.	Německy mluvící země, ale technika se dostala i do Kanady nebo Japonska.	Autosugesce. Za její pomoci pak svalové uvolnění, změny prokrvení částí těla, regulace dechu a tepu atd.
Relaxace za pomoci biologické zpětné vazby (biofeedback)	Konec šedesátých let dvacátého století. USA.	Anglicky mluvící, ale i jiné průmyslově vyspělé země.	Nejčastěji svalové uvolnění, změny kožního galvanického odporu a změny povrchové teploty.
Bensonova technika „Relaxační odpověď“	Vznik ovlivněn jinou mnohem starší jógovou meditační technikou. Publikována byla v roce 1975. USA.	Většinou USA.	Opakování si určitého slova nebo věty a pasivní pozorování myšlenek.

(Nešpor, K. 1998, s. 9)

Mezi nejpoužívanější relaxace u dětí patří kromě jógové relaxace plného jógového dechu tedy i Jacobsonova progresivní relaxace, Schulzův autogenní trénink, relaxace za pomoci biologické zpětné vazby (biofeedback) a relaxace pomocí hudby.

Relaxace, ať už je navozená různými relaxačními technikami, se vyznačuje specifickými psychickými i tělesnými změnami. K těm patří pokles svalového napětí a prokrvení svalů, dechové a tepové frekvence, krevního tlaku, metabolismu, nižší sekrece některých hormonů nadledvin a štítné žlázy, vyšší kožní galvanický odpor a změny elektrické aktivity mozku. Dochází ke zvýšení produkce některých neurotransmiterů, zejména serotoninu, který pozitivně ovlivňuje náladu i pocity spokojenosti. (Nešpor, K. 1998, s. 15)

Relaxační techniky představují jeden z nejvýznamnějších prostředků jógy vůbec. Jóga nabízí celou řadu různých relaxačních technik – tíhovou, s koncentrací, horní poloviny těla, hlavy a šíje, s protažením a mnoho dalších. (Mihulová, M. 1992, s. 119 – 122)

S dětmi provádíme pouze některé z jógových relaxačních technik např. kontrast pohyb – uvolnění, aktivní protřesení, rotace a zastavení, houpání, klidová relaxace atd. Relaxace bývá lokální – určité části těla, dle aktuální potřeby nebo celkové (celého organismu) – hlavně v závěru jógového cvičení. Způsob relaxace volíme v závislosti na předchozím cvičení nebo podle momentální situace. Můžeme ji zařadit kdykoliv, když se nám děti zdají příliš unavené, roztěkané, živé, rozdováděné.

S dětmi se cvičí nejdéle dvě minuty. Některé děti nerady při relaxaci leží na zádech a dávají přednost lehu na břiše nebo na boku, v tzv. tygří pozici. Pokud děti cvičí relaxaci na zádech, používá se přirovnání, že odpočívají např. jako hadrová panenka. (Hájek, P. 1996, s. 24-30)

4.3 Asány

Asány představují klasické jógové polohy těla, při kterých je důraz kladen ve velké většině na statickou fázi cvičení. Při jejich provádění dochází převážně k protažení svalů a jejich následnému uvolnění. Tím se jógové cvičení liší od ostatních pohybových aktivit, které zatěžují svaly většinou dynamicky s rychlými stahy kosterního svalstva. Navíc jógová cvičení jsou zaměřena na vnitřní prožívání pohybu, na rozdíl od pohybových aktivit, které jsou orientovány na vnější efekt (vítězství, výkon, kvalita předvedení) a přinášejí s sebou emoční napětí. Účinky se promítají prakticky do celého organismu. Vedle svalové složky působí asány na vnitřní orgány, žlázy a vnitřní sekreci, krevní oběh, ovlivňují dech i funkce nervové soustavy.

„Pravidelné praktikování hathajogických poloh může také posloužit jako prostředek k ovlivňování určitých mentálních projevů. K základním vědomostem v tomto směru patří skutečnost, že asány předklonové působí tlumivě na příklad v případech nezdravého sebevědomí, přehnané aktivity, přeceňování vlastních schopností apod. V opačných případech, kdy charakteristickým rysem povahy člověka je nedostatečné sebevědomí, podceňování sebe sama nebo stále obavy z vlastního selhání, se doporučují polohy záklonové.“ (Mihulová, M., 1992, s. 44)

Pokyny pro správné provádění asán:

- „Pohyby při cvičení jsou pomalé, plynulé.
- Cvičíme v souladu s dýcháním.
- Koncentrujeme se do procvičované oblasti těla, pro lepší koncentraci zavíráme během cvičení oči.
- Před provedením polohy se krátce uvolníme, je dobré navodit mentální představu dané polohy.
- Mezi jednotlivé polohy vkládáme kratičká uvolnění.
- Výdrž v poloze nejvýše 5 – 10 s.“ (Krejčí, M., 1993, s. 57)

Učitelé by měly být opatrní při cvičení s dětmi po vrozených luxacích kyčlí a u dětí se skoliotickým držením těla. U těchto dětí jsou nevhodná jednostranná

asymetrická cvičení, všechny nesouměrné polohy a postoje. Naopak blahodárně působí cvičení dechová a protahovací. Cvičení musí být souměrné na obě strany.

4.4 Jóga prstů (mudry)

K dalším jógovým praktikám patří také jóga prstů. Jogíni vypožorovali vliv různých pozic prstů a rukou na další části lidského organismu, známé jsou například mudry ovlivňující dech. Specifické pohyby i polohy prstů a rukou používají indiští chrámoví tanečníci k symbolickému vyjádření hlubokých vnitřních stavů.

Jak se dají využít v mateřské škole? Tyto cviky napomáhají k rozvíjení jemné motoriky. Učí a zdokonalují schopnost ovládat a vnímat jednotlivé prsty, koordinovat jejich pohyby. Pomáhají také zjemňovat cit, posilují a zlepšují pohyblivost. Pro děti předškolního věku jsou výborným doplňkem výuky malování, ručních prací a přípravy na psaní ve škole.

Nejvhodnější polohou pro tato cvičení je jakýkoliv sed, ať už jógový nebo na židli. Pro děti lze doporučit některou z variant sedu na patách, který pomáhá držet páteř ve vzpřímené poloze, nebo krejčovský sed se zkříženými nohama. Při sedu na patách se mi osvědčila jako vhodná a pro děti zajímavá pomůcka overball – malý měkký míč. Můžeme však cvičit i ve stoji nebo v lehu.



Cvičení s malým měkkým míčem – overballem poskytuje zajímavé možnosti, jak cvičení zpestřit.



(Hájek, P., 2000, s. 2-3)

4.5 Oční cviky

Oční cviky představují specifickou oblast mezi technikami jógy a jsou zaměřeny na udržení dobrého stavu zraku nebo zmírnění některých jeho poruch. Dnes na zrak působí mnoho škodlivých vlivů jako je televize, počítačové monitory, umělá světla zářivek. Proto je dobré se naučit pomocí očních cviků uvolňovat napětí očí. V případech preventivního cvičení stačí zařazovat oční cviky např. 1 – 2 za týden, může se provádět kdykoliv v průběhu dne. Cvičení provádíme nejlépe v pohodlném uvolněném sedu, i když je možné je praktikovat také ve stoji nebo některá, i v lehu. Před očními cviky odkládáme brýle. (Mihulová, M. 1992, s. 81)

4.6 Mandalý

Jako další z prvků, které můžeme využít při práci s dětmi v MŠ je tvoření mandal. Mandala v sanskrtu znamená svatý kruh – střed. Mandala je tušení středu osobnosti, určitý centrální bod uvnitř duše, k němuž se všechno vztahuje, podle kterého je všechno uspořádáno (Jung, 1962). Můžeme za ni považovat skutečně každý kruhovitý tvar, který má střed. V současné arteterapii se mandala používá jako pomůcka ke koncentraci a meditaci.

Člověk byl odnepaměti fascinován kruhem. Můžeme je objevit nejen ve východních náboženstvích, ale i v křesťanství, např. v podobě rozetových oken nacházejících se v chrámech, jež přitahují zrak a vedou pozorovatele do stavu "bázně, harmonie, úcty a jásavé radosti" (Fincher, 1997). Ve středověkých evropských chrámech jsou často na dlažbě znázorněny kruhové labyrinty, které jsou metaforou cesty

k Bohu. Tibetská mandala slouží jako pomůcka k meditaci a je vytvořena z barevného písku. Indická mandala vyjadřuje mikrokosmos ideální reality.

Hildegarda z Bingenu v 11. století prostřednictvím mandal, které kreslila, hledala způsob komunikace s Bohem. Psala o svých vizích, kde připodobňuje Boha ke kruhu, jenž v sobě všechno uzavírá a všechno přesahuje. Giordano Bruno, renesanční učenec, vytvářel kruhové obrazy, které měly dokonalou formu. Byly pomůckou při cvičení představivosti a měly člověka udržovat v harmonii. Mandala vyjadřuje touhu člověka po celistvosti, po seberealizaci.

Kellogová (1970) tvrdí, že mandala může být použita jako nástroj pro sebepoznávání a sebeodhalování. Mandala může pomáhat i jako jakási mapa vnitřní reality. Člověk si uvědomí, kde je jeho střed, respektive co stojí v jeho centru.

Společně s Bakerem provedla během let 1945 - 1981 jedno z nejrozsáhlejších zkoumání elementárních grafických prvků. Shromáždila několik milionů dětských čaranic, získaných od dětí z celého světa ve věku 2-5 let a zjistila, že v kresbách dětí stejného věku existují kresebné vzorce, stejné prvky, které se objevují v kresbách dětí z celého světa. Rozlišila 20 základních prvků čaranic, které vytváří základ dětských kreseb.

Rovněž poukázala na fakt, že kresby dětí celého světa v sobě obsahují tvary, mandaly: kruhy, kříže uvnitř kruhu, slunce, kruhy s tváří apod. Dětská kresba mandal je spontánní činností, u dětí z různých kultur je prováděna stejným způsobem a pozvolna se vytrácí kolem pátého roku věku dítěte. Kresba mandal je podle Kellogové součástí přirozeného vzorce psychologického dozrávání. Tato aktivita se objevuje, aby doprovázela proces, kterým se děti učí vědomí sebe sama. Mandala - kruh je symbolem zrodu identity dítěte v procesu začleňování se do skutečného prostoru, času a místa.

Kellogové je však současnými autory (např. Cox, 2005, Kress, 1997, Matthews, 2003) vytýkáno, že kresby s kterými pracovala, nemají vypovídající hodnotu a jsou vytrženy ze svého kontextu, neboť neobsahují vysvětlení dítěte, co kresba znamená. Kresba je podle nich v pojetí Kellogové redukována na formu a je opomenuta její podstatnější – obsahová složka.

Náměty k tvoření mandal:

- malba (tvary, květiny, zvířata, výjevy z pohádek)
- kresba
- lepení tvarů na papíře (koláže)
- skládání a vystřihování mandal z papíru (ubrousek, vložka, dečka)
- lepení knoflíků, korálků, párátek, různých přírodních materiálů na libovolnou plochu (papír, textil)
- mandaly z razítek (s kruhovou předlohou)
- tvoření mandal v přírodě (např. v lese z nalezeného přírodního materiálu)
- kresba v písku, ve sněhu
- složení vánočního, velikonočního, slavnostního talíře (cukroví, ovoce, bonbóny)
- prostírání stolu s květinou (svíčkou) uprostřed
- živé mandaly (skupina dětí si lehne na zem do kruhu, nohy se dotýkají ve středu)
- kruhové tance (pohyb do středu a ze středu)²

Povídejte si s dětmi o tom, co nakreslily. O jejich pocitech, představách, o tvarech a barvách v mandale. Každý tvar, každá barva má v mandale svůj význam. Jestliže rozdáte dvaceti, padesáti dětem stejnou předlohu mandaly, po dokončení malování zjistíte, že v tomto počtu nejsou ani dvě stejné mandaly. Liší se různorodostí barev, zvýrazněním barev, zvýrazněním kontur. A toto vše vypovídá o vnitřním světě každého dítěte.

Dětem nepředkládáme mandaly příliš často. Je třeba zvolit vhodnou dobu, dostatek času a klidu. Měly by mít výběr, ale ne z velkého množství. Připravte mandaly, které dítě zvládne. Děti se dokáží soustředit na mandalu 10 - 15 minut, starší děti i déle. (Dahlke, R., 1999)



² BENJAMIN. [online]. 2008 [cit. 2009-01-15]. Dostupný z WWW: <<http://www.benjamin.cz/cs/1157/navody/cestina/mandaly/index.htm>>.

5 Praktická část

Cíl

Cílem praktické části bakalářské práce je zjistit informovanost a zájem rodičů o jógu a jógové cvičení pro děti v mateřské škole. Vytvořit týdenní plán s využitím prvků jógy v mateřské škole a jeho následné ověření v praxi.

Dílčí cíle

- Zjistit možnosti pro začlenění prvků jógy do programu v MŠ.
- Nalézt vhodné jógové prvky pro děti v MŠ.
- Najít vhodné časoprostorové možnosti pro začlenění prvků jógy v běžném programu MŠ.
- Vytvořit zásobník vhodných cviků a cvičení.

5.3 Problém

Podle lékařů hranice relativního zdraví klesá do stále nižšího věku. Životní tempo se zvyšuje a stres se stal naším věrným průvodcem. Zdravý životní styl, jeho zásady a dodržování se tak netýká pouze dospělých, ale i dětí. Děti s vadným držením těla či nemocemi dýchacích cest přibývá. Stále častěji se u nich také objevuje neklid, nesoustředěnost či emoční nestabilita. Umět zvládat stres a chránit tak své zdraví je důležité nejen pro dospělé, ale i pro děti. Jóga v každodenním životě se tak může stát nikoli cílem, ale především prostředkem zlepšujícím „kondici“ dětí i rodičů.

5.4 Průběh práce

Abych mohla realizovat praktickou část bakalářské práce. Tak jsem všechny uvedené prvky jógy musela nejprve sama vyzkoušet a naučit se je. V průběhu roku 2008 jsem tedy navštěvovala pravidelně mateřskou školu v Klánovicích, která má dlouholeté zkušenosti s praktikováním jógy pro děti. Tato MŠ již několik let spolupracuje s jogínem panem Ottou Kajlem, který se zabývá jógou od poloviny 70. let. Jógu pro děti a mládež začal vést v 80. letech. Je členem a držitelem mezinárodního certifikátu pro učitele jógy Systému JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ.³ Do MŠ Klánovice dochází pravidelně jednou týdně. Dále jsem absolvovala seminář s názvem Jóga pro děti – 5 Tibeťanů, pod vedením Evy Kulhánkové. Obsahem kurzu bylo prohloubení nácviku různých dýchacích technik pro děti, tvůrčí využití prvků jógy pro děti. Toto školení organizuje Učitelské centrum.⁴ Dále pak pravidelně docházím do kurzu jógy, v místě svého bydliště. V průběhu tohoto období jsem tedy měla možnosti své případné náměty, postřehy a otázky konzultovat s cvičiteli jógy, kteří mají velké zkušenosti s cvičením a vedením jógy jak pro dospělé, tak pro děti předškolního věku.

³ *Yogacentrum* [online]. c2007 [cit. 2009-03-11]. Dostupný z WWW: <<http://www.yogacentrum.cz/cz/onas/ucitele/>>.

⁴ *Učitelské centrum* [online]. 2007 [cit. 2009-03-29]. Dostupný z WWW: <<http://vzdelavani.kvalitne.cz/main.php?page=onas>>.

5.5 Metody

- dotazníkové šetření (uzavřené otázky)
- rozhovory (neřízené)
- experiment
- samostatné cvičení

5.6 Hypotézy

Hypotéza 1

Předpokládám, že alespoň 50% dotázaných rodičů bude mít zájem o jógu a jógové cvičení.

Hypotéza 2

Předpokládám, že všichni rodiče dětí s kterými jsem v kontaktu budou mít zájem, abych s dětmi cvičila jógu a jógové cvičení v naší třídě.

Hypotéza 3

Předpokládám, že nebude problém se zařazením jógového cvičení do klasického programu mateřské školy.

Hypotéza 4

Předpokládám, že cvičení jógy bude pro děti zajímavé a poutavé.

6 Dotazníkové šetření na téma uplatnění jógy a jógových cvičení v mateřských školách

6.1 Metodika dotazníkového šetření

Pro potřeby tohoto šetření byl sestaven dotazník tak, aby mi pomohl zhodnotit: informovanost a zájem rodičů o jógu a jógové cvičení v mateřských školách (viz. příloha č. 1).

Větší část dotazníků jsem roznesla do vybraných pražských mateřských škol po předchozí domluvě s pedagogy. Ostatní dotazníky jsem dala k vyplnění rodičům ze své třídy.

Ve svém dotazníku jsem zvolila uzavřené otázky (zaškrtnutí vybrané odpovědi), aby vyplňování rodiče příliš časově nezatížilo.

Sběr dotazníků byl prováděn v období od září do listopadu 2008. Návratnost dotazníků byla poměrně vysoká.

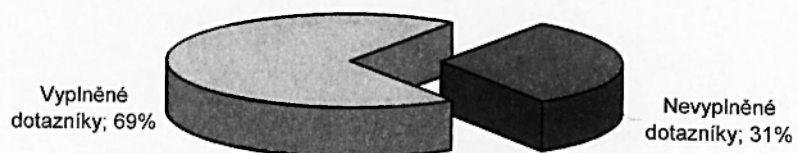
6.2 Vyhodnocení dotazníkového šetření

Grafické vyhodnocení dotazníkového šetření

Celkem bylo mezi respondenty (rodiči dětí) rozdáno 100 ks dotazníků. Z tohoto počtu část dotazníků zůstala nevyplněna (Graf č.1), dosažené nejvyšší vzdělání respondentů ukazuje Graf č.2, v Grafu č. 3 je vidět zájem o jógu a jógovou tematiku popř. aktivní účast na některém z dostupných kurzů (Graf č. 4).

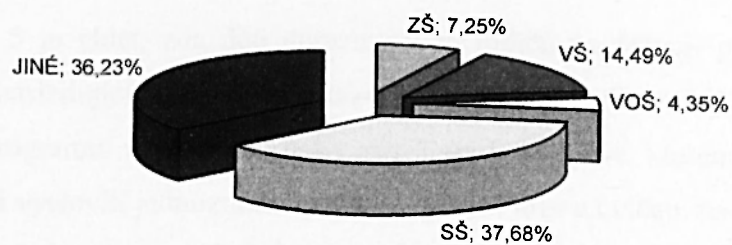
Graf č. 1

Celkový počet dotazníků



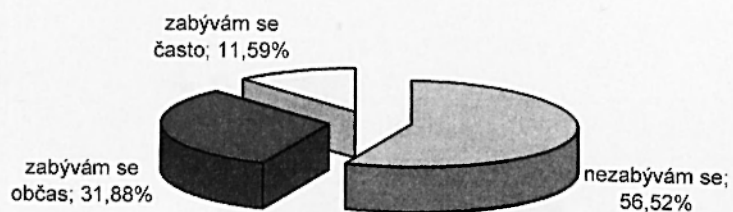
Graf č. 2

Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů



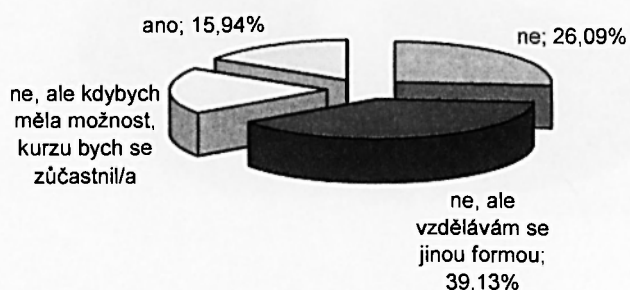
Graf č. 3

Zájem respondentů o jógu



Graf č. 4

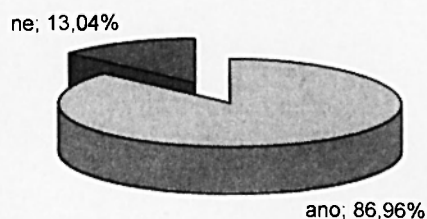
Navštívil/a jste nějaký kurz týkající se jógy?



V grafu č. 5 je vidět, zda děti dotazovaných rodičů navštěvují pravidelně zájmové kroužky, následující graf (č. 6) ukazuje, že většina rodičů vidí jógu jako vhodný doplněk programu v MŠ, což potvrzuje i graf č. 7, ve kterém je patrné, že se respondenti vyslovili jednoznačně pro to, aby byla jóga a cvičení na principech jógy využívána v programu naší MŠ. Vše je shrnuto také v přehledové tabulce.(Tabulka č.1)

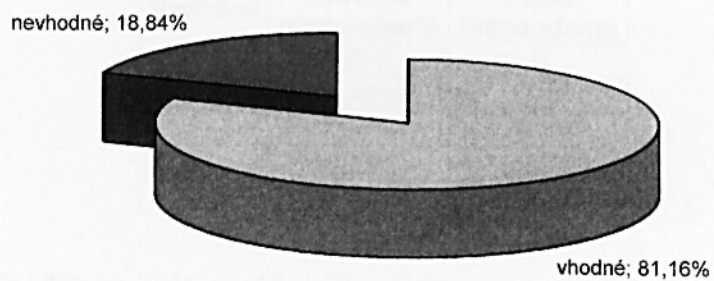
Graf č.5

Navštěvuje Vaše dítě ve svém volném čase zájmové kroužky ?



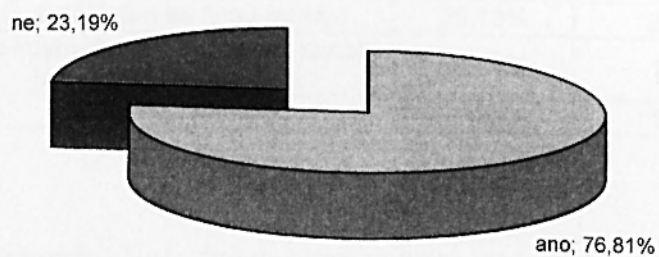
Graf č. 6

Uplatnění jógy a jógových cvičení v mateřských školách považujete za ?



Graf č. 7

Chcete, aby se do činností realizovaných v MŠ zařazovaly prvky jógy a jógových cvičení ?



Souhrnné tabulky č.1 :

Souhrn výsledných odpovědí na otázky v dotazníku (celkový počet odevzdaných dotazníků byl 69 ks)

Otázka č. 1 : Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů

Vzdělání	Procent respondentů	Počet respondentů
ZŠ	7,25%	5
VŠ	14,49%	10
VOŠ	4,35%	3
SŠ	37,68%	26
JINÉ	36,23%	25

Otázka č. 2 : Tématem jógy a jógového cvičení se osobně

Odpověď	Procent respondentů	Počet respondentů
nezabývám se	56,52%	39
zabývám se občas	31,88%	22
zabývám se často	11,59%	8

Otázka č. 3 : Navštívil/a jste nějaký kurz týkající se jógového cvičení a vzdělávání ?

Odpověď	Procent respondentů	Počet respondentů
ne	26,09%	18
ne, ale vzdělávám se jinou formou	39,13%	27
ne, ale kdybych měla možnost, kurzu bych se zúčastnil/a	18,84%	13
ano	15,94%	11

Otázka č. 5 : Vykonává Vaše dítě ve svém volném čase nějaké zájmové aktivity ?

Odpověď	Procent respondentů	Počet respondentů
ano	86,96%	60
ne	13,04%	9

Otázka č. 6 : Uplatnění jógy a jógových cvičení v MŠ považuji za

Odpověď	Procent respondentů	Počet respondentů
vhodné	81,16%	56
nevhodné	18,84%	13

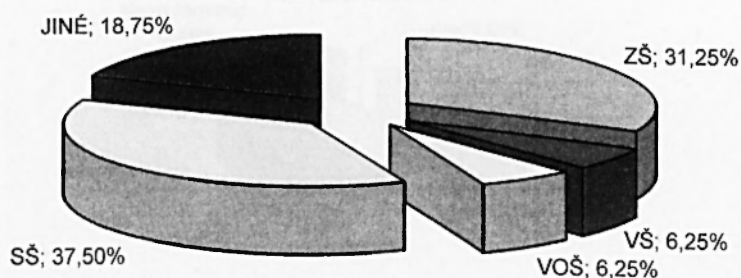
Otázka č. 7 : Chcete, aby se do činností realizovaných v MŠ zařazovaly prvky jógy a jógových cvičení?

Odpověď	Procent respondentů	Počet respondentů
ano	76,81%	53
ne	23,19%	16

Dvacet tři procent dotazovaných rodičů odpovědělo na otázku č. 7 negativně, byl tedy proveden ještě rozbor jejich dalších odpovědí (jako samostatné skupiny) na ostatní otázky. Tyto odpovědi jsou opět graficky vyhodnoceny, grafy jsou řazeny za sebou stejně jako při grafickém vyhodnocení všech odpovědí (číslování pokračuje), na konci jsou opět připojeny souhrnné tabulky.

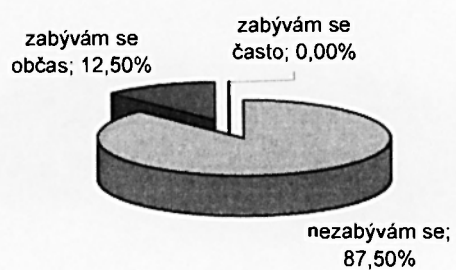
Graf č. 7:

Negativní odpověď : Nejvyšší dosažené vzdělání



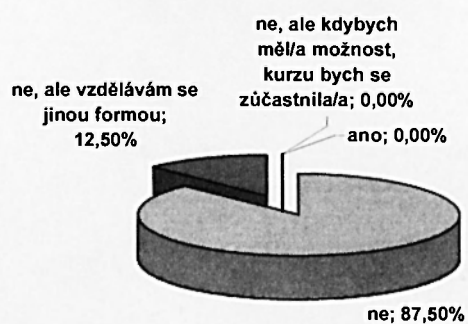
Graf č. 8:

Negativní odpověď : Tématem jógy se



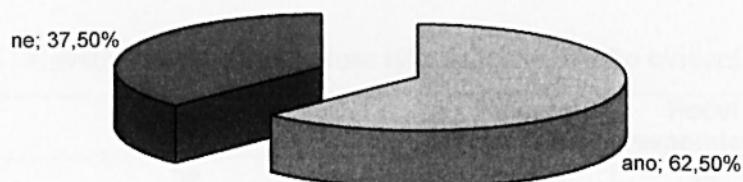
Graf č. 9:

Negativní odpověď : Navštívili/a jste někdy kurz jógy ?



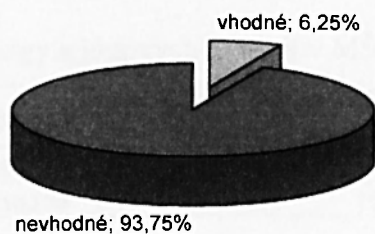
Graf č. 10:

**Negativní odpověď : Navštěvuje Vaše dítě nějaké
zájmové kroužky ?**



Graf č. 11:

**Negativní odpověď : Uplatnění jógy a jógových cvičení v MŠ
považujete za ?**



Souhrnné tabulky č. 2 :

Souhrn ostatních odpovědí na otázky u dotazovaných, kteří si v dotazníku nepřejí zavedení jógy do MŠ. (16 dotazovaných ze 69 celkem)

Otázka č. 1 : Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů

Vzdělání	Procent respondentů	Počet respondentů
ZŠ	31,25%	5
VŠ	6,25%	1
VOŠ	6,25%	1
SŠ	37,50%	6
JINÉ	18,75%	3

Otázka č. 2 : Tématem jógy a jógového cvičení se osobně

Odpověď	Procent respondentů	Počet respondentů
nezabývám se	87,50%	14
zabývám se občas	12,50%	2
zabývám se často	0,00%	0

Otázka č. 3 : Navštívil/a jste nějaký kurz týkající se jógového cvičení a vzdělávání ?

Odpověď	Procent respondentů	Počet respondentů
ne	87,50%	14
ne, ale vzdělávám se jinou formou	12,50%	2
ne, ale kdybych měla možnost, kurzu bych se zúčastnil/a	0,00%	0
ano	0,00%	0

Otázka č. 5 : Vykonává Vaše dítě ve svém volném čase nějaké zájmové aktivity ?

Odpověď	Procent respondentů	Počet respondentů
ano	62,50%	10
ne	37,50%	6

Otázka č. 6 : Uplatnění jógy a jógových cvičení v MŠ považuji za

Odpověď	Procent respondentů	Počet respondentů
vhodné	6,25%	1
nevhodné	93,75%	15

7 Realizace týdenního plánu

7.1 Charakteristika mateřské školy

Týdenní plán byl realizován v pražské mateřské škole Lyčkovo náměstí 6. MŠ sídlí v pravém traktu secesní budovy Základní školy. Od roku 2002 došlo ke sjednocení MŠ a ZŠ pod jedno ředitelství.

Školní program je zpracován podle RVP PV bez speciálního zaměření. Mezi základní myšlenky programu patří:

- *vytvořit pro děti pocit bezpečí a jistoty,*
- *respektovat potřeby dětí, zařazovat činnosti řízené, ale i spontánní, individuální práci, skupinovou práci, pobyt venku a odpočinek dětí,*
- *vnímat každé dítě jako individuální bytost, která má své specifické možnosti a potřeby.*

Zařízení je rodinného typu, po povodních zrekonstruované jako čtyřtřídní MŠ s kapacitou 88 dětí. Třídy jsou heterogenní. Ve všech třídách jsou vestavěna dřevěná patra na spaní. Prostor tříd působí trochu stísněným dojmem. Ve třídách při plné kapacitě 22 dětí nemají dostatek prostoru k herním ani pohybovým činnostem, ale je zde možnost docházet do tělocvičny patřící ZŠ, která je součástí budovy. Dále je pak možné docházet do multifunkční třídy, která je v prvním patře. Stejně jako tělocvična je umístěna v prostorách ZŠ. Vybavení tělovýchovným náčiním a náradím je dostatečné. Chodba není vybavena ani využívána k pohybovým činnostem.

Plavecký výcvik v této škole tento rok neprobíhá, vzhledem k nízkému počtu přihlášených dětí. Ale škola nabízí pohybové kroužky - tanec, angličtinu, dramatiku, keramiku. V průběhu roku se i realizuje škola v přírodě.

Mateřská škola má vlastní zahradu vybavenou herními prvky k uspokojování pohybových i relaxačních potřeb dětí předškolního věku. Škola je obklopena zelení, Nachází se v klidové části Karlína, má vlastní zahradu, před školou je nově zrekonstruovaný park.

Organizace

Mateřská škola je otevřena od 6.30 do 17 hodin. Děti se scházejí zpravidla do 8.00 , aby mohly využít časový prostor pro volné hry. Pokud rodiče potřebují ,mohou příchod dětí přizpůsobit svým potřebám po dohodě s učitelkou. Hry končí chvilkou pro individuální a skupinovou konverzaci a pohybovým cvičením. Svačina je podávána do 9 hodin, od 9.30 jsou organizovány řízené činnosti, potom následuje pobyt venku. Oběd je podáván od 11.30 hod. Odpočinek do 14.15 hod. je organizován s možností kratšího odpočinku a klidné hry ve třídě. Ve 14.30 je pohybové cvičení, svačina, po svačině si děti hrají ve třídě, na zahradě.

Třidu „Ježků“, kde jsem realizovala týdenní plán navštěvuje 22 dětí ve věku od 4 – 7 let. V době, kdy jsem týdenní plán realizovala bylo ve třídě v průměru 16 dětí. Což je ideální počet pro jakékoliv aktivity.

7.2 Téma týdenního plánu

Téma: **JARO**

Podtémata: *Sluníčko budí přírodu (klíčení obilí)*

Jarní květiny, probouzení zvířátek

Námětové hry:	Zvířecí farma, hospodářství
Smyslové hry:	Rozlišování zvuků z přírody (CD) Na papouška (sluchová paměť) Hra – Ztracené dítě
Didaktické hry:	Domino, Hry s pravidly, pexeso
Ranní kruhy:	Jaro v přírodě – pozorování Opakování pravidel, řešení konkrétních konfliktů
Pohyb:	Procvičování všech částí těla, „Opičí dráha“
Pohybové hry:	Na ježečka, Na kytíčky, Cukr, káva...
Řeč, literatura, jazyk:	Hláška nás probudí
Básně:	Konvalinka
Pohádky, čtení na pokračování:	Neználek, Uplakaná babička, O dvou říčkách, O kočičce Lindě
Poznáváme svět:	Sluníčko budí jaro – charakter. znaky jara, jarní květiny, počasí, změny v přírodě (stromy)
Výtvarná a pracovní dílna:	Jarní květiny – koláž, práce s barvou
Hudba a pohyb (taneční a pohybové hry):	Uvíváme věneček, Hastrmánek
Písně:	Vstávej sluníčko Pod naším okýnkem

7.3 Realizace

PONDĚLÍ

	Činnosti	Čas	Prvky jógy	Místo realizace	Organizace
Dopolední program	Volné hry	6:30 8:00	vybarvování mandal (viz. Příloha č. 8)	třída	individuální
	Pohybové cvičení	8:15 8:45	Jak roste květina (viz. Příloha č. 3) Relaxace - Hádrová panenka (viz. Příloha č. 5)	multifunkční třída	skupinová
	Řízené činnosti Ranní kruh	9:00 9:30	Hra Na jména (viz. Příloha č. 6)	třída	skupinová
Odpolední program	Odpočinek	12:15 14:15	Poslech relaxační hudby	třída	skupinová
	Pohybové cvičení	14:30 14:45	Trhání ovoce (viz. Příloha č. 3)	třída	skupinová

Počet dětí ve třídě: 16

Vybarvování mandal

Dětem jsem připravené mandaly na vybarvování dala na stůl mezi ostatní omalovánky. O vybarvování mají ve třídě spíše zájem dívky. Překvapil mě zájem jednoho z chlapců, který obvykle sahá spíše po autech než po pastelkách. Mandaly si děti začaly spontánně vystříhat. Počet dětí, které se chopily vybarvování 6 dívek 2 chlapci.

Pohybové cvičení

Rušná část: Kouzelný les

Motivace: „Tak děti, jsem čaroděj a teď vás začaruji. Čáry, máry pod kočáry, ať jsou z vás žáby, sloni, hadi...”

Pohybové činnosti: běh, chůze, skoky, poskoky, lezení.

Průpravná část: děti se postaví na značky (pěnová kolečka) - vydýchání

Cvičení s pěnovými kolečky na místě – procvičení všech částí těla

Jógový cvik: Jak roste květina (viz. Příloha č. 3)

Tento cvik je zaujal. Vzhledem k tomu, že si týden před realizací tohoto plánu, každé z dětí zasadilo své semínka. Tak si to mohly lépe prožít.

Hlavní část: Hra – Hledá se ježek (viz. Příloha č.6) Tuto hru jsem zvolila proto, že do naší třídy přišla dívka, která dlouhou dobu chyběla. Chtěla jsem, aby jí děti zaregistrovaly a přijali opět mezi sebe.

Tato hra se jim moc líbila. Všechny děti chtěly být schovány pod deku.

Závěrečná část: Relaxace – Hadrová panenka (viz. Příloha č. 5)

Některým dětem dělá relaxace velký problém. Většinou šlo o děti nesoustředěné, neklidné. Proto jsem k nim přistoupila a dotekem jsem se je snažila zklidnit.

ÚTERÝ

	Činnosti	Čas	Prvky jógy	Místo realizace	Organizace
Dopolední program	Volné hry	6:30 8:00	vybarvování mandal	třída	individuální
	Pohybové cvičení	8:15 8:45	Hra – Cukr, káva... Jak roste květina, Kobra (viz. Příloha č. 3) Relaxace - Hadrová panenka (viz. Příloha č. 5)	multifunkční třída	skupinová
	Řízené činnosti Ranní kruh	9:00 9:30	Jóga prstů - Hlemýžď (viz. Příloha č. 4)	třída	skupinová
	Odpočinek	12:15 14:15	O kočičce Lindě (Rojová, V. 2007, s. 23-25) Poslech relaxační hudby	třída	skupinová
Odpolední program	Pohybové cvičení	14:30 14:45	Motýl, Jak roste květina, (viz. Příloha č. 3)	Třída	skupinová

Počet dětí ve třídě: 15

Pokračování ve vybarvování mandal

Pohybové cvičení

Rušná část: Cukr, káva...

Průpravná část: Procvičení všech částí těla

zopakování : Jak roste květina

Hlavní část: Hra – Hledá se ježek (viz. Příloha č.6)

Tuto hru jsem zopakovala na přání dětí. Samy si o ni řekly

Závěrečná část: Relaxace – Hadrová panenka (viz. Příloha č. 5)

Rozhodla jsem se o tuto relaxaci zopakovat. Některým dětem dělala relaxace stále problém.

Řízené činnosti: V průběhu těchto činností, jsem zařadila jógu prstů. Začala jsem s pomalým nácvikem. Některým dětem to dělalo velké obtíže. U těchto dětí jsem tedy začala s nácvikem jenom na jedné ruce. Později pak začnu s těmito dětmi nacvičovat i druhou ruku.

STŘEDA

	Činnosti	Čas	Prvky jógy	Místo realizace	Organizace
Dopolední program	Volné hry	6:30	vybarvování mandal	třída	individuální
		8:00			
	Pohybové cvičení	8:15	Opičí dráha motivovaná příběhem o Kočičce Lindě (viz příloha č. 6) Relaxace	tělocvična	skupinová
		8:45			
Opolední program	Řízené činnosti Ranní kruh	9:00	Oční cviky	třída	skupinová
		9:30			
	Odpočinek	12:15	Relaxační hudba	třída	Skupinová
		14:15			
	Pohybové cvičení	14:30	Tulipán (viz. Příloha č. 3)	Třída	skupinová
		14:45			

Počet dětí ve třídě: 15

Vybarvování mandal

Děti měli opět volně na výběr, tentokrát ze 3 variant. Všechny na jarní motivy. Počet vybarvujících dětí 5. S výtvary se mi šly pochlubit. Povídali jsme si o nich. Pak si je šly odnést do své skříňky. Stejně jako u klasických omalovánek, si děti vybírají mandaly, podle motivu.

Pohybové cvičení

Úvodní část

Děti jsem shromáždila kolem sebe do kruhu. Už v tento moment dbáme na správné sezení. Pohodlný sed se např. se zkříženýma nohama, trup vzpřímený, ale uvolněný, ruce leží volně na kolenou. Privítáme se společně. Chytíme se za ruce.

Úvodní část jsem zahájila ve třídě. Kde jsem jim zopakovala příběh o kočičce Lindě, která se ztratila. Měla jsem připravené tlapky, které vedly směrem k tělocvičně. Děti měly za úkol jít podle stop. Pomalu jsme postupovaly směrem k tělocvičně.

Rušná část

Kočka lehce našlapuje: chůze a běh volně prostoru.

Kočka na lovu: libovolně střídát běh s chůzí

Utvořit dvojice – jedno dítě představuje kočku, druhé kotě. Druhé dítě v dvojici za sebou (kotě) sleduje první dítě v dvojici (kočku), chodí za ní. Je nutné se vyhýbat ostatním dvojicím. Poté se role vymění.

Průpravná část – na podložkách

Protážení celého těla

Asána kočička – dbáme na správné dýchání

Hlavní část – opičí dráha motivovaná příběhem o ztracené kočičce

Stanoviště 1

Pomůcky: lavičky, díly švédské bedny

Chůze vpřed po lavičce, překračovat jednotlivé díly švédské bedny

Stanoviště 2

Pomůcky: obruče

Chůze vpřed přesně do obručí – děti cestu vybírají samostatně, nebo je určena jinou barvou obručí.

Stanoviště 3 - větší obruče

Obruče zasunuté mezi dvě příčky žebřin nad sebe (vytvořit komín) .

Lezení po jednotlivých příčkách obručemi vzhůru, tělo přitisknout k žebřinám, nedotýkat se obručí. Přesun na vedlejší žebřiny, lezení dolů.

Všichni jsem se na závěr chytly a radovaly jsme se společně, že jsme se opět shledaly.

Závěrečná část

Relaxace – na podložkách

Hadrová panenka (viz. Příloha č. 5)

Všechny děti role kočky nadchla. Největší problém jsem viděla u stanoviště č. 3. Děti se mi tam začaly shromažďovat. A nechtěly dělat ani náhradní aktivitu, která by tento čas překlenula. Což bylo házení nebo kopání do brány.

Ranní kruh

Do ranního kruhu jsem zařadila jógu očí.

Dívejte se, aniž byste pohybovali hlavou střídavě 4x nahoru a dolů, pak 4x co nejvíce na jednu stranu a na druhou. Koukneme se nahoru na sluníčko, na zem. Na jednoho kamaráda na druhého kamaráda.

Děti jsem musela ze začátku upozorňovat na to, aby nehýbaly hlavou.

ČTVRTEK

	Činnosti	Čas	Prvky jógy	Místo realizace	Organizace
Dopolední program	Volné hry	6:30 8:00	vybarvování mandal	třída	individuální
	Pohybové cvičení	8:15 8:45	Vlnky, Zajíc (viz. Příloha č. 3) Nácvik břišního a hrudního dýchání	Multifunkční třída	skupinová
	Řízené činnosti Ranní kruh	9:00 9:30	Jóga prstů - Hlemýžď (viz. Příloha č. 4)	třída	skupinová
Celodenní program	Odpočinek	12:15 14:15	Čtení pohádky Uplakaná babička (viz. Příloha č. 7)		skupinová
	Pohybové cvičení	14:30 14:45	Tulipán, Zajíc, Trhání ovoce (viz. Příloha č. 3)	Třída	skupinová

Počet dětí ve třídě: 16

Pohybové cvičení

Rušná část: Hra na sochy (bubínek)

Děti se pohybují volně po prostoru - střídání chůze, běhu, na daný signál se zastaví, již se nesmí pohnout.

Průpravná část: děti zaujmou svá místa (své značky)

Nácvik hrudního dýchání - sed na patách, narovnat se (stáhnout lopatky k sobě)
rozsvítit světélko nebo nafouknout balónek, uvolnění – výdech a hluboký předklon.

Nácvik břišního dýchání - mírný stoj rozkročný, ruka na břicho, nádech do břicha – nafouknout balónek, výdech- stáhnout břicho (můžeme si pomoci rukou).

Vlnky, zajíc (viz. Příloha č. 3)

Závěrečná část: Relaxace

Provádíme cvičení na uvolnění páteře. Leh na zádech, upažit, pokrčit nohy. S výdechem zvolna sklápíme nohy vpravo, hlavu otáčíme vlevo. S nádechem se vracíme do výchozí polohy. Cvičení několikrát opakujeme.

Řízené činnosti: Do této činnosti jsem zařadila opět jógu prstů (Hlemýžď). Zopakování motivační básně. I když cvičení neprováděly dokonale, nenechaly se odradit.

PÁTEK

	Činnosti	Čas	Prvky jógy	Místo realizace	Organizace
Dopolední program	Volné hry	6:30 8:00	vybarvování mandal	třída	individuální
	Pohybové cvičení	8:15 8:45	Hra na Kytíčky (viz příloha č. 6) Motýl, brouk, kobra, jak roste kytíčka, strom	Multifunkční třída	skupinová
	Řízené činnosti Ranní kruh	9:00 9:30	Oční cviky (viz příloha č. 8) Cvičení akomodace oční čočky	třída	skupinová
Odpolední program	Odpočinek	12:15 14:15	Čtení pohádky O ptákově se dvěma hlavami (viz. Příloha č. 7)	třída	skupinová
	Pohybové cvičení	14:30 14:45	Motýl, Tulipán (viz. Příloha č. 3)	Třída	skupinová

Počet dětí ve třídě: 14

Pohybové cvičení:

Rušná část: hra Na Kytíčky

Do tohoto cvičení jsem se snažila vložit všechny jógové cviky, se kterými se děti seznámily v průběhu celého týdne. Proto jsem na motivaci využila vyprávění o louce. Motivace: „Dnes se společně vypravíme na louku. Pohodlně se na louce posadíme a budeme se dívat kolem sebe. Představíme si, že jsme zelenající se tráva a že fouká vítr. Tráva se vlní, ale když se vítr utiší a začne svítit sluníčko, tráva se ani nepohne. Podíváme se na jednu stranu louky a uvidíme květinu. Na které sedí krásný motýl a

kousek od něj. Děti podívejte se. Brouček (v lehu na zádech děti třepetají rukama a nohama).“

Použité cviky (viz příloha 3): Motýl, tulipán, brouk, kobra, jak roste kytička, strom.

Nejvíce je zaujala asána strom a kytička. Cvičení kytičky se mi osvědčilo jako dobrý přechod z lehu.

8 Vyhodnocení hypotéz

Hypotéza 1

Předpokládám, že alespoň 50% dotázaných rodičů bude mít zájem o jógu a jógové cvičení pro děti.

81% dotázaných rodičů uplatnění jógy a jógových cvičení v mateřských školách považuje za vhodné. Pouze 19% dotázaných bylo proti. Zájem rodičů je překvapivě vysoký.

Hypotéza se potvrdila

Hypotéza 2

Předpokládám, že všichni rodiče dětí s kterými jsem v kontaktu v naší MŠ, budou mít zájem, abych s dětmi cvičila jógu a jógové cvičení v naší třídě.

Všechny rodiče z mé třídy uplatnění jógy a jógových cvičení v mateřských školách považují za vhodné. Chtějí, aby se do činností realizovaných v MŠ zařazovaly prvky jógy a jógových cvičení.

Hypotéza se potvrdila

Hypotéza 3

Předpokládám, že nebude problém se zařazením jógového cvičení do klasického programu mateřské školy.

V praxi jsem si ověřila, že jógového cvičení lze bez větších problémů zařadit do programu mateřské školy. Režim mateřské školy a také vnější podmínky jako je např. teplo, koberce, to umožňují.

Hypotéza se potvrdila

Hypotéza 4

Předpokládám, že cvičení jógy bude pro děti zajímavé a poutavé.

Děti spolupracovali velice dobře. Do všech činností se zapojovaly s chutí.

Hypotéza se potvrdila

9 Diskuse

Informace pro zpracování teoretické části bakalářské práce jsem čerpala především z literatury, doplňkově pak z internetu. Literatury na toto téma je dostatek. Ze začátku jsem se informacemi doslova zahltila. Nejpřehledněji napsaná kniha se mi zdála Abeceda jógy (viz. literatura). Jak již vyplývá z názvu, jedná se o základní informace o józe, které vyčerpávajícím způsobem mluví o všem podstatném v ní. Jako nejlépe propracovaný systém jógy v ČR osobně považuji systém Jóga v denním životě.

V teoretické části jsem se snažila především shrnout základní informace o józe a vybrat konkrétní prvky jógy vhodné pro děti předškolního věku, které lze s dětmi procvičovat.

Volila jsem spíše jednodušší cvičení. Zásobník cviků, který jsem udělala, je řazen podle ročních období. Ale uvedené cviky však můžeme používat v průběhu celého roku, nezávazně na ročním období. Jde pouze o návrh. Spíše je lepší vybírat si cviky podle jednotlivých účinků.

V rámci dotazníkového šetření jsem vytvořila dotazník, který byl rozdán do vybraných pražských mateřských škol. Tento dotazník měl zjistit zájem a informovanost rodičů o téma jógy a jógového cvičení.

Pro týdenní plán jsem hledala inspiraci v literatuře a především jsem čerpala z hodin strávených v mateřské škole Klánovice, kde jsem měla možnost se přímo účastnit cvičení jógy s panem Ottou Kailem.

Týdenní plán jsem realizovala v mateřské škole v Karlíně. Od září zde pracuji jako učitelka. Denní režim a jednotlivé děti jsem tedy dostatečně znala. Ale i přesto jsem měla určité obavy, jak budou děti na jednotlivá cvičení reagovat. postupně se ale ukázalo, že mé obavy byly zbytečné. Děti se do všech činností zapojovaly s chutí.

10 Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se snažila poskytnout základní informace o józe a jógovém cvičení pro pedagogy, kteří mají zájem o toto téma a chtěli by s jógou pro děti začít právě v prostředí mateřských škol.

Součástí této práce je také dotazníkové šetření pro rodiče. Hlavním smyslem tohoto šetření bylo zjistit informovanost a zájem rodičů o jógu a jógové cvičení. A dalším důvodem, bylo také to, že pokud je jógové cvičení zařazeno do běžného programu mateřských škol či do hodin tělesné výchovy ve škole, musíme s tím seznámit rodiče dětí a požadovat projevení souhlasu. Pokud by si rodiče z jakéhokoli důvodu nepřáli, aby jejich dítě jógu cvičilo, s tolerancí to respektujeme.

Z prováděného šetření jasně vyplynulo, že 81% dotázaných rodičů uplatnění jógy a jógových cvičení v mateřských školách považuje za vhodné. Pouze 19% dotázaných bylo proti. Zájem rodičů je tedy poměrně vysoký.

Práce také obsahuje týdenní plán, který jsem realizovala v jedné z pražských mateřských škol.

Aplikaci jógových cvičení pro děti je u nás věnována v posledních letech mimořádná pozornost. Příčinou tohoto zájmu jsou především výrazné pozitivní účinky jógy v ovlivňování zdraví. Jóga působí harmonicky na tělesné, duševní i sociální zdraví dítěte. Vede k integraci jeho osobnosti, což následně pociťuje jako stav pohody a určité vyváženosti a spokojenosti. Při využívání relaxačních technik a jógy je z psychologického hlediska důležité, že se na příznivé změně stavu dítě samo aktivně podílí. To posiluje jeho sebevědomí a sebedůvěru. Ideální je používat jógu jako prostředek k dosažení pozitivního zdraví, tedy v prevenci.

Samotná motivace (básničky, příběhy), která cvičení doprovází dětem pomáhají rozvíjet vědomí sounáležitosti s přírodou, učí pozitivnímu a harmonickému vztahu k okolnímu světu, vedou k aktivní péči o vlastní zdraví a rozvíjí morální a etické cítění přirozenou formou.

Cíle, které jsem si stanovila na začátku bakalářské práce, byly splněny. Myslím si, že jógová cvičení můžou být velmi dobrým pomocníkem při práci s dětmi.

11 Seznam literatury

- DAHLKE, R. *Mandaly světa*. Praha: Pragma, 1999. ISBN 80-7205-605-0
- DROTÁROVÁ, E., DROTÁROVÁ, L. *Relaxační metody*. Praha: Epoque, 2003. ISBN 80-86328-12-0.
- HÁJEK, P. *Jóga prstů nejen pro děti*. Plzeň: Pedagogické centrum, 2000. ISBN 80-7020-071-5
- HÁJEK, P. *Hravá jóga*. Plzeň: Pedagogické centrum, 1996.
- KLIMEŠ, P. *Cvičíme s dětmi*. Praha, 2002.
- HOLITZKA, K. *Mandaly – dětský svět*. Frýdek-Místek: Alprss, 2006. ISBN 80-7362-314-5
- KOLEKTIV AUTORŮ. *Cvičíme s malými dětmi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-223-8
- KOLEKTIV AUTORŮ. *Jóga pro děti*. Artemis a Akademie, 1997
- KOUBA, V. *Motorika dítěte*. České Budějovice: PF JU České Budějovice, 1995. ISBN 80-7040-137-0
- KREJČÍ, M. *Jóga v praxi pedagoga*. České Budějovice: PF JU České Budějovice, 1995. ISBN 80-7040-129-X
- KREJČÍ, M. *Jóga, učení a hra dětí od 5 let*. Olomouc: Hanex, 1993. ISBN 80-900925-6-X
- MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-7184-867-7
- MIHULOVÁ, M. *Abeceda jógy*. Liberec: Santal, 1992. ISBN 80-900570-6-3
- NEŠPOR, K. *Jóga a tělesné i duševní zdraví*. Praha: Leopard Jagelka - KIŠJ, 2002. ISBN 80-903092-0-8
- NEŠPOR, K. *Jóga pro děti*. Praha: Velryba, 1998. ISBN 80-85860-09-0.
- POLÁŠEK, M. *Jóga*. Bratislava: Šport, 1998.
- ROJOVÁ, V. *Jóga, hry a pohádky*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-240-9.
- ŠEDIVÝ, J. *Jóga očima lékaře*. Havířov: Entri, 1990.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.* Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8

- VOLFOVÁ, H. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2317-4
- VOTAVA, J. *Jóga očima lékařů*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1988.
- ZIKEŠOVÁ, M. *Jóga nejen pro děti*. Praha: Erika, 2005. ISBN 80-7190-662-0
- ŽÁČKOVÁ, H. *Relaxace nejen pro děti s LMD*. Praha: D+ H, 2005.

Internetové odkazy

<http://www.encyklopedie.seznam.cz/heslo/436378-sport>

<http://www.benjamin.cz/cs/1157/navody/cestina/mandaly/index.htm>

<http://www.yogacentrum.cz/cz/o-nas/ucitele/>

<http://vzdelavani.kvalitne.cz/main.php?page=onas>

<http://www.joga.cz/kurzy/deti/>

12 Seznam příloh

- Příloha č. 1 Dotazník
- Příloha č. 2 Zásobník cviků
- Příloha č. 3 Provedení jednotlivých cviků
- Příloha č. 4 Cviky prstů
- Příloha č. 5 Relaxace
- Příloha č. 6 Hry
- Příloha č. 7 Pohádky
- Příloha č. 8 Oční cviky
- Příloha č. 9 Mandaly
- Příloha č. 10 Průběh týdenního plánu

Výzkumné šetření / Uplatnění jógy a jógových cvičení v mateřských školách

Dobrý den,

jsem studentka 3. ročníku Pedagogické fakulty UK v Praze, obor Učitelství pro MŠ. Píši bakalářskou práci na téma: Uplatnění jógy a jógových cvičení v mateřských školách a tímto si Vás dovoluji požádat o vyplnění následujícího dotazníku. Údaje získané vyhodnocením dotazníků použiji pouze jako podklady pro vypracování BP. Informace budou zveřejněny anonymně.

Předem Vám děkuji za spolupráci a za čas, který vyplněním tohoto dotazníku věnujete.

Kristýna Bauerová, e-mail: KBauer@seznam.cz

Účinky jógových praktik – uklidnění, regenerace organismu, protažení a posílení svalů, správné držení těla, zkrácení, prohloubení a zpomalení dechu, zlepšení pohybové koordinace, získání nadhledu a lepšího postoje k životu, získání odolnosti vůči okolním vlivům, lepší zvládnutí stresových situací.

1. Jaké máte nejvyšší dosažené vzdělání?

☐ ZŠ

☐ VŠ

☐ SŠ

☐ jiné:.....

☐ VOŠ

2. Tématem jógy a jógového cvičení se osobně:

☐ nezabývám

☐ zabývám občas

☐ zabývám často

3. Navštívil/a jste nějaký kurz týkající se jógového cvičení a vzdělávání?

☐ ne

☐ ne, ale vzdělávám se jinou formou (jakou?):.....

☐ ne, ale kdybych měla možnost, kurzu bych se zúčastnil/a

☐ ano (jaký?):.....

4. Vaše děti:

Zaškrtněte informace o svých dětech (♂-chlapci, ♀-děvčata) a jejich věk. (příklad: Mám čtyřletou dceru a sedmiletého syna, zaškrtnu tedy druhý a třetí box v prvním sloupci a první a čtvrtý v druhém sloupci)

♂ ☐ ☐ ☐ ☐

♀ ☐ ☐ ☐ ☐

↓ ↓ ↓ ↓

3-5 ☐ ☐ ☐ ☐

6-7 ☐ ☐ ☐ ☐

5. Jaké kroužky (aktivity) vykonává Vaše dítě ve svém volném čase?

.....

6. Uplatnění jógy a jógových cvičení v mateřských školách považuji za:

☐ vhodné

☐ nevhodné

7. Chcete, aby se do činností realizovaných v MŠ zařazovaly prvky jógy a jógových cvičení?

☐ ano

☐ ne

KONEC DOTAZNIKU

Příloha č. 2

Zásobník cviků

Podzim



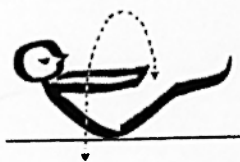
Trhání ovoce



Zvadlá kytička



Slunečnice



Lod'ka

Zima



Komín



Čáp



Kolébání



Dřevěný panáček

Jaro



Děšť



Duha



Motýl

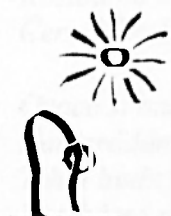


Vlnky

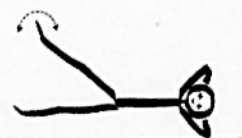


Tulipán

Léto



Pozdrav sluníčku
(sestava)



Mávání sluníčku



Hvězdičky



Kreslení sluníčka

(Klimeš, 2002, s. 78, 79)

Provedení jednotlivých cviků

1. Trhání ovoce

Provedení

Stoj spatný. Vzpažíme a stoupneme si na špičky. Vytahujeme se střídavě za pravou a levou rukou, napodobujeme trhání ovoce. 5x vytáhnout za každou rukou.

Účinek

Protahuje celé tělo, zvláště postranní svaly trupu, zpevňuje nožní klenbu.

Motivace

*Do země se zasadí,
Slunce větve pohladí.
Roste, roste, léty sílí,
Na jaře je celý bílý.*

*V létě jenom zelený,
Na podzim i červený.
Rostou na něm jablíčka,
Červená od sluníčka.*

*Ovoce si natrhám,
Kamarádům také dám.
Trhat budu ještě chvíli,
Natrhám i pro maminku.*

(Klimeš, 2002, s. 44)

2. Tulipán

Provedení

Sed se zkříženýma nohama, trup vzpřímený, ale uvolněný, ruce podél těla, dlaně se dotýkají země. S nádechem upažením vzpažíme a spojíme dlaně nad hlavou (poupátko). Provedeme dva úklony střídavě na obě strany (fouká větřík). S výdechem upažíme skrčmo a provedeme dva úklony trupem střídavě na obě strany (tulipán rozkvetl a houpe se ve větru). Zastavíme se ve vzpřímené poloze a připažíme (lístečky opadaly). Celý cvik ještě jednou zopakujeme.

Účinek

Vede ke správnému držení těla. Působí příznivě na páteř a protahuje postranní svaly hrudníku.

Posiluje zádové svaly, zejména mezilopatkové.

Motivace

*Tulipán má krásný květ,
O tom ví snad celý svět.
Když někoho rádi máme,
Krásný květ mu z lásky dáme.*

(Klimeš, 2002, s. 45)

3. Zvadlá kytička

Provedení

Stoj mírně rozkročný. S výdechem skláníme hlavu, zakulacujeme záda a pomalu jdeme do předklonu s pažemi volně vyvěšenými (kytička vadne). S nádechem se pomalu vracíme do vzpřímeného stoje (kytička dostala vláhu). Provede 3x.

Účinek

Procvičení páteře, uvolnění šíje a ramen, protažení zadních svalů na nohách, nácvik uvolnění svalů paží a ramen. Prokrvení hlavy a smyslových orgánů.

Motivace

*Kytka sklání hlavu k zemi,
Vadne, vadne, pomozte jí!*

*Holčička jí vodu dala,
Kytička se narovnala.*

(Klimeš, 2002, s. 45)

4. Slunečnice

Provedení

Stoj rozkročný. S nádechem upažíme, paže pokrčíme a prsty položíme na ramena. S výdechem se otočíme na jednu stranu, s nádechem návrat do střední polohy. To samé provedeme na druhou stranu. Otočení provedeme na každou stranu 2x. S výdechem připažíme. Celý cvik ještě jednou zopakujeme.

Účinek

Vyrovňuje páteř, procvičuje hluboké svalové vrstvy kolem páteře.

Motivace

*Slunečnice celý den
Otáčí se za sluncem.*

*Otáčím se sem a tam,
při cvičení nespěchám.*

(Klimeš, 2002, s. 46)

5. Motýl

Provedení

Sed s nataženýma nohama. Propletme prsty rukou, pokrčíme nohy, spojíme chodidla a posuneme ruce pod špičky nohou. Kolena jsou vytočená do stran. Paty přitáhneme co nejvíce k tělu a narovnáme záda. Lehce pohybujeme kolena nahoru a dolů. Zkřížíme nohy. Chvilí sedíme v klidu a představujeme si květinu, na které sedí motýl.

Účinek

Procvičujeme kyčelní klouby a protahuje svaly na vnitřní straně stehů. Rozvíjí se schopnost vizualizace, koncentrace.

Motivace

*Poletuje motýl lehce, sednout se mu nikam nechce.
Ale když se unavil, na kvítek se posadil.
Složil křídla, oči zavřel, zvuk včel někde tiše zazněl.*

*Na louce já sedám rád, motýl je můj kamarád.
Velkou radost v sobě mám, s radostí si zazpívám.*

(Klimeš, 2002, s. 47)

6. Komín

Provedení

Stoj spojný. Před tělem si propletete prsty u rukou a vytočíme dlaně dolů. S nádechem vzpažit a celé tělo protáhnout do výponu. S výdechem se uvolníme, upažením připažíme a vrátíme paty na zem. Provede 2x.

Účinek

Cvičení aktivizuje, protahuje a uvolňuje celé tělo. Posiluje svaly nohou a chodidel, a je proto dobré proti plochým nohám.

Motivace

*Stojí komín cihlový,
Už nám tady nečoudí.*

*Vysoký je ale dost,
Čápům stojí pro radost.*

*Postavili na něm hnízdo,
Pro pět čápat je tam místo.*

(Klimeš, 2002, s. 52)

7. Čáp

Provedení

Stoj spatný, pohled zaměříme na jedno nehybné místo. Pokrčíme levou paži, loket zůstává u těla, předloktí je vodorovně a zápěstí uvolněné. Skrčíme zánožmo levou nohu, holen vodorovně. Výdrž ve stoji na pravé noze asi 5 vteřin. Totéž provedeme na druhé straně. Opakujeme 2x střídavě na jedné a druhé noze. Po zvládnutí cviku mohou děti po výdrži z pozice „Čápa“ přejít do pozice „Volavky“ a pak teprve vrátit nohu na zem.

Účinek

Rozvíjí schopnost koncentrace, učí rovnováze, aktivizuje posturální svalstvo.

Motivace: Hádanka

*Každé jaro se k nám vrací
dlouhonozí velcí ptáci.
Sem a tam se stěhují,
víte, jak se jmenují?*

(Klimeš, 2002, s. 53)

8. Kolébání

Provedení

Leh na zádech, skrčíme přednožmo obě nohy, kolena obejmeme rukama a přitáhneme je co nejblíže k hrudi. V této poloze se kolébáme z boku na bok, hlavu nezvedáme ze země. Opakujeme 5x na obě strany.

Účinek

Cvičení masíruje zádové svaly a svaly po stranách trupu. Posiluje šikmé břišní svaly. Příznivě působí na vnitřní orgány.

Motivace

*Kolébání je moc prima,
cvičení, to není dřina.
Kolébám se sem a tam,
potěšení z toho mám.
Ten, kdo cvičí s radostí,
má pak méně starostí.*

*Hou, hou, hou a hou,
Máma houpe kolíbkou.
Hou, hou, houpý –hou,
dobře je mi s maminkou.*

(Klimeš, 2002, s. 54)

9. Dřevěný panáček

Provedení

Sed se zkříženýma nohama, ruce na kolenou. Upažíme, napneme svaly paží, nohy natáhneme a zdvihneme, trup mírně zakloníme a vyvážíme se na hýždích. Krátká výdrž a návrat do výchozí pozice. Provedeme 2x.

Účinek

Posílení svalů paží, nohou, břicha a zad. Nácvik rovnováhy.

Motivace

*Zpevníme ruce, nohy, záda,
Jóga je i rovnováha.
Jógu zvládne hravě ten,
kdo ji cvičí každý den.*

(Klimeš, 2002, s. 54)

10. Déšť

Provedení

Stoj spatný. S nádechem výpon a vzpažíme (sáhneme do mraků). S výdechem napodobujeme šumění deště – ššš..., pohybujeme jemně prsty, přecházíme pomalu do dřepu a předpažením připazíme. Provedeme předklon hlavy a prsty ťukáme na zem (kapky deště). S nádechem přecházíme opět do výponu a vzpažíme. S výdechem přecházíme opět do výponu a vzpažíme. S výdechem opět „prší“. Provedeme celkem 2x.

Účinek

Protážení celého těla, zpevnění nožní klenby, posílení svalstva paží i nohou. Vydávaný zvuk zpomaluje výdech.

Motivace

*Do výšky se vytáhnem,
až do mraků dosáhnem.*

Pršící...

*Kapky z nebe padají,
ťuky, ťuky, ťukají.*

(Klimeš, 2002, s. 30)

11. Duha

Provedení

Sed, trup vzpřímený, ale uvolněný. S nádechem upažením vzpažíme a paže zkřížíme za hlavou. S výdechem pomalu připazujeme. Provedeme 3x. Položíme se na záda a rozmyslíme si, jaké další tři barvy duze ještě namalujeme. Cvičení opakujeme ještě jednou.

Účinek

Vyrovňuje páteř, posiluje zádové svaly a svaly paží. Působí preventivně proti vzniku kulatých zad. Prohlubuje a harmonizuje hrudní dýchání.

Motivace: Hádanka

*Z mraků ještě prší, sluníčko už trávu suší.
děti křičí hurá, na nebi je ...*

*Nádech vzhůru, výdech dolů,
malujeme velkou duhu.
Krásné barvy duze dáme,
lidem radost uděláme.*

(Klimeš, 2002, s. 31)

12. Vlnky

Provedení

Leh, nohy natažené nebo pokrčené. Zaměříme pozornost nádech. Dýcháme nosem, pomalu a pravidelně. Ruce položíme na břicho a pozorujeme, jak se břicho s nádechem mírně zdvihá a s výdechem klesá. Provádíme asi jednu minutu.

Účinek

Klidný, pomalý a hluboký dech uklidňuje tělo i mysl. Břišním dechem naplňujeme největší část kapacity plic. Kontrolou svého dechu docílíme větší harmonie a rovnováhy celého organismu.

Motivace

*Vzhůru, dolů, vzhůru, dolů,
houpají se vlnky spolu.
Nádech vzhůru, výdech dolů,
houpají se vlnky spolu.
Vlnky dechu jdou, jedna za druhou.
Šťastně chcem žít v tomto světě,
s klidným dechem jde to lépe.*

(Klimeš, 2002, s. 33)

13. Lod'ka

Provedení

Sed s pokrčenýma nohama. Předpažíme a propleteme si prsty u rukou. Zakloníme se a nohy zdviháme nad zem. Vyvážíme se na hýždích a ze strany na stranu se mírně 2x zakolébáme (lod'ka se houpe na malých vlnkách). Chodidla dáme na zem. Chytíme se pod kolena a po kulatých zádech se 5x zahoupáme dozadu a dopředu (lod'ka na velkých vlnách). Lehneme si na záda, nohy natažené, a položíme ruce na břicho. Pozorujeme, jak se zklidňuje dech. Zůstaneme nehybně ležet a jsme jako klidná hladina moře, jen břicho se mírně pohybuje (dělá malé vlnky).

Účinek

Cvičení posiluje břišní a stehenní svaly. Rozvíjí smysl pro rovnováhu. Je vhodné při odstraňování koktavosti. Prokrvuje zádové svaly. Prohlubuje dech.

Motivace

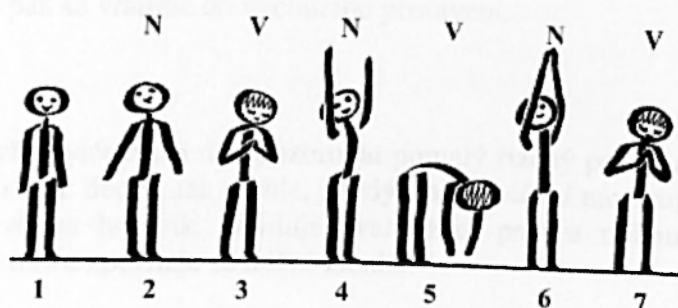
*Vlnky v moři šplouchají,
lidičky se koupají.
Plují loďky po vodě,
kdo cvičí, je v pohodě.*

(Klimeš, 2002, s. 34)

Sestava - Pozdrav sluníčku

N – nádech

V – výdech



Provedení

1. Stoj spatný
2. S nádechem upažíme poníž, dlaně otočíme dopředu a mírně zakloníme hlavu.
3. S výdechem spojíme ruce před hrudníkem a předkloníme hlavu.
4. S nádechem vzpažíme, podíváme se za rukama, protáhneme celé tělo.
5. S výdechem předklon – krátká výdrž.
6. S nádechem se vzpřímíme, ve vzpažení spojíme ruce – pohled vzhůru.
7. S výdechem spojené ruce spustíme před hrudník a mírně skloníme hlavu.

Účinek

Protažení celého těla, procvičení páteře, celkově aktivizuje.

Motivace

1. Teď se rovně postavíme a sluníčko pozdravíme.
2. Dlaně otoč k sluníčku,
3. spoj je a dej k srdíčku.
4. Podívej se k nebi vzhůru,
5. skloň se k zemi, úctu vzdej a chvíli se nehýbej...
6. Nahoru své ruce zdvihni – nad hlavou je spoj,
7. dej je dolů k srdci svému, pozdrav slunce HARI ÓM.

(Klimeš, 2002, s. 20)

14. Kreslení sluníčka

Provedení:

Stoj spatný, paže uvolněné. S nádechem upažením vzpažíme. S výdechem pomalu připažíme. Provedeme podruhé a přejdeme do dřepu se skloněnou hlavou. Při slovech „*slunce na oblohu stoupá*“ pomalu přecházíme opět do stoje, vzpažíme, ve výponu se protáhneme a pak se vrátíme do výchozího postavení.

Účinek:

Toto jednoduché cvičení učí děti pozorovat pomalý řízený pohyb a dech současně. Děti cvičí v rytmu svého dechu, tak rychle, jak dýchají. Cvičení navozuje správné držení těla, působí příznivě na hrudník, posiluje svaly zad, paží a nohou. Během cvičení se protahuje celé tělo a zpevňuje se nožní klenba.

Motivace: Hádanka

*Z oblohy se na nás směje,
Svítlí, svítí, teple hřeje.
Co to je?*

*Ted' se rovně postavíme,
Velké slunce nakreslíme.*

*Nádech vzhůru, výdech dolů,
Kreslíme si slunce spolu.
Ráno slunce vychází,
Večer zase zachází.*

Slunce na oblohu stoupá, říká slova moudrá: „*Tleskni vpředu, tleskni vzadu, dám ti jednu dobrou radu, na svět se jen usmívej, dobré věci lidem přej.*“

Tleskáme před tělem a za tělem v rytmu říkanky: „*Tleskni vpředu, tleskni vzadu, dám ti jednu dobrou radu, na svět se jen usmívej, dobré věci lidem přej.*“ Položíme dětem otázku, co dobrého dnes lidem popřejeme.

(Klimeš, 2002, s. 19)

15. Mávání sluníčku

Provedení

Stoj spojný. Pravou paží s nádechem předpažením vzpažíme a klopením ruky v zápěstí několikrát zamáváme. S výdechem připažíme. Provedeme levou paží a pak každou ještě jednou.

Lehneme si na záda. Propletme prsty rukou a dáme ruce v týl. S nádechem přednožíme pravou co nejvýše a chodidlem zamáváme. S výdechem vrátíme nohu na zem. To samé provedeme druhou nohou. Střídavě cvičíme každou nohou 3x.

Účinek

Cvik procvičuje zápěstí a kotníky, protahuje svaly na zadní straně nohou a podkolenní vazy. Posiluje břišní svalstvo.

Motivace

*Zdvihnem jednu nožičku,
zamáváme sluníčku.
Druhou zdvihnem také,
ahoj, slunce zlaté.
Nekrčíme nožičku,
když máváme sluníčku.*

(Klimeš, 2002, s. 21)

16. Hvězdičky

Provedení

Leh na břicho, upažit skrčmo, ruce položené jedna na druhé leží na zemi. Čelo položíme na ruce. S nádechem natáhneme a zdvihneme pravou paží, podíváme se za rukou a několikrát natáhneme a skrčíme prsty (zablikáme jako hvězdička). S výdechem se vrátíme do výchozí polohy. Provedeme druhou paží a celé zopakujeme ještě jednou. S nádechem se prohneme, zvedneme současně ruce i nohy a „zablikáme“ všemi prsty (uděláme hodně hvězdiček).

Účinek

Cvičení je prospěšné pro páteř a zádové svaly. Celkově aktivizuje a stimuluje trávicí systém. Procvičuje prsty rukou a nohou.

Při kýle, po operaci břicha a při vadě srdce necvičíme současné zdvihání paží a nohou.

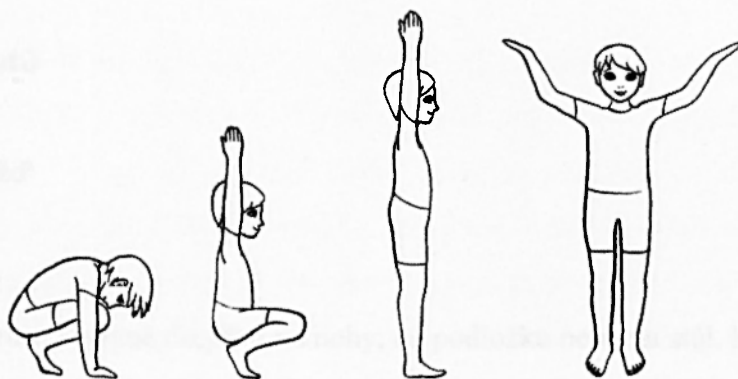
Motivace:

*Jednu ruku zdvihneme,
jako Hvězda blikneme.
Druhou zdvihnem také,
hvězdy jsou jak zlaté.*

*Ruce nohy vzhůru dáme,
všemi prsty zablikáme.*

(Klimeš, 2002, s. 22)

17. Jak roste květina



Provedení

Posadíme se do dřepu, hlavu skloníme ke kolenům, ruce položíme na zem. (Nejprve je semínko zasazené v zemi.) Zvedneme hlavu a sepneme ruce nad hlavou tak, že se dlaně dotýkají. (Květina začíná růst.) Z této pozice přecházíme pomalu do stoje spojitěho. (Květina se rozrůstá.) Pokrčíme ruce v loktech, dlaně obrátíme vzhůru. (Ruce vytvářejí rozevřený květ.) Během celého cvičení klidně dýchejte.

Účinek

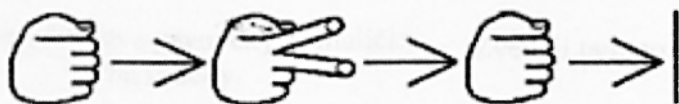
Sestava pozitivně ovlivňuje celé tělo. (Rojová, 2007, s. 93)

Cviky prstů

1. Hlemýžď

Provedení:

Položíme ruce sevřené do pěstí na nohy, na podložku nebo na stůl, hřbety jsou nahoru, paže máme pokrčené v loktech. Suneme pěsti vpřed dle říkanky, napínáme vpřed vždy dva sousední prsty a roztahujeme je od sebe.



Hlemýžď leze, podívá se, schová růžky, zastaví se.



Vykoukne ven ještě jednou, do ulity se schová,



kdo to umí ještě takhle, toho hlemýžď pochová.

(Hájek, 2000, s.11)

2. Pavoučci

Provedení:

Rukama napodobíme dva pavoučky, konce prstů položíme na stehna nohou k tělu. Při recitování prvního řádku říkanky kráčíme všemi prsty rukou po stehnech ke kolenům, kde zastavíme. V rytmu druhého řádku říkanky postupně zvedáme a propínáme jednotlivé prsty obou rukou současně. Sevřeme ruce do pěstí a podle říkanky je převrátíme hřbety dolů. Propneme prsty a spojíme je v jednom bodě. Napnuté prsty maximálně roztáhneme. Prsty uvolníme. Podle textu napodobíme rukama strom a libovolně si lehne.



Vidím lézt dva pavoučky pomaličku
na součky.

Zvedají tam nožičky – kudy kam teď
botičky.



Do klubička se stulí,



na záda se překulí.



Už jsou celý uvolnění,
možná na ně přijde snění



Na maličkém stromečku, pod ním
je pár lístečků. Listí leží, nehýbá se,
jen se třpytí v plné kráse.

Zimní závěr říkanky:

Už jsou celí uvolnění, možná na ně přijde snění o maličkém stromečku, pod ním plno sněžečku. Sníh tam leží, nehýbá se, jen se třpytí ve své kráse.

Vánoční závěr říkanky:

Už jsou celí uvolnění, možná na ně přijde snění o vánočním stromečku, pod ním plno dárečků. Dárky leží, čekají až je děti rozbálí.

Relaxace

Doba relaxace: 3- 5 minut

V průběhu relaxace můžeme dětem přečíst příběh, básničku, nebo vhodnou pohádku, pustit relaxační hudbu.

Motivace

Relaxace, to je klid, umění se uvolnit. Zavřu oči klidně dýchám, relaxuji, odpočívám. Ruce, nohy, břicho záda, všechno hadrové se stává. Uvolním i hrudník, hlavu, čelo, tváře, ústa, bradu, všechny svaly povolím, celé tělo uvolním. Relaxace, to je klid, umění se uvolnit.

1. Hadrová panenka

Provedení

Leh na zádech, nohy mírně od sebe, ruce leží volně podél těla dlaněmi vzhůru. Oči zaměříme na nehybný bod, nebo je zavřeme. Řekneme dětem, že chvíli budeme jako dřevěný panáček ležící na zemi, a chvíli zase jako hadrová panenka. (Názorně předvedeme a necháme děti hádat, kdy jsme jako dřevění a kdy jako hadroví.) Vlastní provedení spočívá v tom, že s nádechem zpevníme svaly, ruce a nohy tlačíme do země a pak s výdechem napětí uvolníme a ležíme uvolněně. Pomalým, klidným hlasem převedeme pozornost dětí k vnímání dechu a k procítění a uvolněného (hadrového) těla. Můžeme pustit relaxační hudbu. Doba relaxace 2 až 5 minut. Zhluboka nadechneme a vydechneme, zahýbáme prsty u rukou i u nohou, zavrtíme se a protáhneme se. Protřeme si dlaně do tepla a položíme je na zavřené oči. Po chvíli pod dlaněmi mrkáme a dlaně oddálíme.

Účinek

Po předchozím napětí snadněji dosahujeme svalového uvolnění. Tím zároveň rušíme i napětí psychické. V celkovém zklidnění dochází k rychlé regeneraci fyzických a psychických sil.

(Klimeš, 2002, s. 55)

2. Krokodýlí relaxace

Provedení

Leh na břicho. Roznožíme, špičky nohou směřují do stran, paty k sobě. Vzpažíme a „vytáhneme paže z ramen“. Zkřížíme paže, dlaně položíme na ramena a bradu nebo čelo pohodlně opřeme o zkřížená předloktí. Zavřeme oči, uvolníme celé tělo, zejména oblast zad.

Účinek

Cvičení příjemně protahuje a uvolňuje celou oblast páteře a zad, prohlubuje dech v zadní části plic. Dechové pohyby vyvolávají účinnou masáž vnitřních orgánů. Poloha celkově zklidňuje.

(Klimeš, 2002, s. 41)

3. Tygří relaxace

Provedení

Leh na břicho, paže upažit skrčmo, ruce leží na sobě, dlaněmi dolů. Ukloníme se vpravo a položíme hlavu levou tvář na ruce. Pokrčíme pravé kleno a přitáhneme k trupu. Pomalým klidným hlasem vedeme děti k nehybnosti, k vnímání dechu a k uvolnění. Necháme děti odpočívat. Zhluboka se nadechneme a vydechneme, zahýbáme prsty rukou i nohou, zavrtíme se a protáhneme se. Poloha se můžeme cvičit i na druhou stranu.

Účinek

Poloha uvolňuje celou páteř, zejména bederní část. Celkově zklidňuje.

(Klimeš, 2002, s. 23)

Hry

1. Na kytíčky

Děti se rozmístí po místnosti a zaujmou polohu „Králíka“. Nyní však tato poloha představuje semínko ukryté v zemi. Necháme děti, aby si rozmyslely, jaká květina ze semínka vyroste. Pak cvičitel zazpívá: „Roste, roste kytíčka, rozkvetla nám celičká“. Děti pomalu zdvihnou hlavu, zůstanou v pozici zajíce nebo v jiné poloze dle své fantazie.

Učitel chodí mezi dětmi a zpívá nebo říká: „Na světě je plno kvítí, slunce na ně z nebe svítí, jak ti kvítku říkají?“

Na konci písničky se zastaví u nejbližšího dítěte a pohladí jej a dítě pošeptá název květiny, kterou představuje. Dítě vstane a chytne se cvičitele za ruku. Takto vzniká „věneček“. Až jsou všechny děti – kytíčky – zapojené do věnečku, věneček se spojí. Děti se posadí a každý nahlas řekne, jakou představoval kytíčku a jakou měla barvu. (Klimeš, 2002, s. 48)

2. Hledá se beruška (ježeček)

Děti se promění v malé ježečky „létají“ volně v prostoru. Na znamení se všechny děti schovají – zaujmou pozici zajíce a zakryjí si oči. Učitelka jedno dítě přikryje dekou. Zavolá na ostatní: „Ježecci vstávejte“ když se všichni zvednou, řeknu. „Jeden ježek se nám ztratil, ale já nevím který. Kdo nám chybí?“ Kdo uhodne, které dítě je pod dekou, smí ho vysvobodit – odkrýt. Oba jsou pak v příštím kole schovávači – mohou sami přikrýt dalšího kamaráda.

Cíl: trénují soustředění a zbavují se napětí. Uvědomění si důležitosti každého jedince. Všichni mají hezký pocit, když je ostatní hledají a nakonec vysvobodí. (Rojová, 2007, s. 16)

Pohádky

Uplakaná babička

Byla jedna stará paní, které nikdo neřekl jinak nežli Uplakaná babička. Ať svítilo slunko, nebo lilo jako z konve, pořád bědovala: „To je ale hrozné počasí!“

Jednomu kloučkovi to moc vrtalo hlavou. „Uplakaná babičko!“ řekl mile. „A jaké počasí bys vlastně chtěla? Aby bylo hezky, nebo aby pršelo?“

„Víš, to máš tak,“ řekla babička a hned se rozplakala. „Když prší, pláču, že nemůžu sedět na zahrádce. A když svítí slunko, pláču, že mým kytkám chybí deštiček.“

Klouček se zamyslel. „A co kdybys to, babi, dělala obráceně? Za slunko se raduj, že sedíš na zahrádce, a za deště buď ráda, že se tvá zahrádka napije.“

„To je nápad!“ řekla babička a od té chvíle nikdy neplakala. Ať bylo jak bylo, ať svítilo slunko, nebo lilo jako z konve, vždycky byla ráda. „To je ale hezké počasí!“

O dvou říčkách

Poblíž pouště tekly dvě říčky, Zelená a Modrá. A jednou zaslechly volání? „Pomoc“ Zabloudil jsem a umírám žízní!“ Plakal mladý hlas. Obě se hned rozběhly k poušti. Ale poušť byla tak horká, že přes ni nemohly téct, voda hned mizela v písku. „To je smůla“ nařikaly říčky. „My mu tak toužíme pomoci.“

Vtom z nebe pomluvil vítr. „Chcete? já vás tam donesu. Ale už nebudete Zelená a Modrá, nikdo se nedozví vaše jména, budete jen voda, voda a nic víc.“

„To ne!“ řekla Zelená. „Já chci, aby ten kluk věděl, kdo já jsem!“ Aby mi děkoval a říkal, jak jsem hodná!“ Jinak to pro mě nemá cenu!“ A honem tekla někam pryč.

„A ty, Modrá?“ zeptal se vítr. Modré říčce bylo chlapce líto. Kývla a vítr ji vzal do náruče a vynesl ji k nebi. Proměnila se v páru, potom v něžný bílý oblak. A nad žíznícím chlapcem se spustil svěží déšť.

O ptákovi se dvěma hlavami

Byl jednou jeden přenešťastný pták, co niky nelétal. Měl jedno tělo a dvě malé hloupé hlavy, které si obě myslely, že jsou lepší než ta druhá a tak se pořád hádaly.

„Poletíme na jih!“ řekla Pravá a hned máchla křídly.

„Nesmysl!“ vypískla Levá. „Poletíme na sever!“ Každá dala křídům jiný pokyn, takže pták se chvilku motal sem tam, ale nevzlétl.

Po čase už se nenáviděly tak, že chtěly jedna druhou zahubit. Pravá tajně nasypala Levé do krmítka střepy. Jenže Levá nalila Pravé do krmítka jed. Ty hloupé hlavy zapomněly, že mají jen jedno břicho. Za chvilku začaly obě skučet a chudák pták volal o pomoc. Dobrý duch všech ptáků se nad ním smíloval a pták ten jed i střepy vyvrhl.

Toho dne hlavy konečně pochopily, že nenávisť jim škodí oběma. Ted' prý spolu žijí v míru. A pták létá na sever i na východ i na jih. A je to prý velmi šťastný pták.

(Kolektiv autorů, 1997, s. 34 – 36)

O kočičce Lindě

Eliška byla moc krásná holčička. Měla dlouhé blond'até vlásy, maminka jí je splétala do legračních copánků a culíčků. Eliščinu oči zářily jako dvě světýlka a její úsměv dokázal potěšit každého, kdo ji uviděl. Eliška bydlela s rodiči, s babičkou a s dědou v malém domku se zahrádkou. Na zahradě to bylo jako v ráji – tolik krásných květin a stromů, ptáčci, včelky, motýli a různobarevní zajímaví broučci. Eliška se tu cítila báječně. A ze všeho nejradši tu sedávala nebo dováděla s babiččinou kočkou Lindou. Byly jako dvě nerozlučné kamarádky. Linda za Eliškou běhávala jako pejsek a kdykoli měla příležitost, vyskočila Elišce na klín, stočila se do klubíčka a spokojeně vrněla. Eliška ji hladila po hebkém kožíšku, vyprávěla jí pohádky o princeznách, svěřovala svá tajemství.

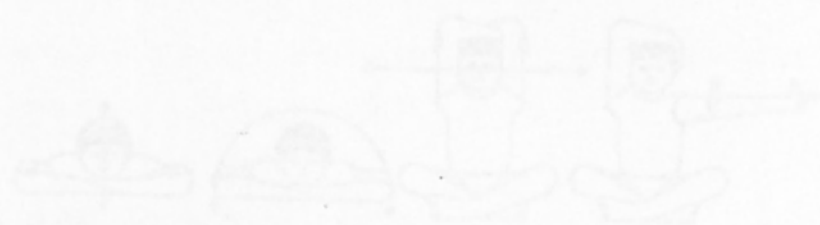
Jednoho dne zavolali rodiče Elišku do pokoje, kde už čekali také babička s dědou. Slavnostně Elišce oznámili, že bude mít sourozence. Do rodiny přibudou dvojčata. Eliška skákal radostí a střídavě nadělovala polibky mamince i tátovi. Proč se však ostatní neradují tak jako Eliška? Asi to má nějaký háček.

„Víš, Eli,“ řekl za chvíli dědeček, „my se ted' s babičkou přestěhujeme do města, abyste tady měli trochu víc místa. Neboj se, budeme se často navštěvovat...“ To se však Elišce ani trochu nelíbilo. A už vůbec ne to, že babička si s sebou vezme Lindu, aby se jí

v novém domově tolik nestýskalo. A tak nadšení a jásot vystřídaly slzičky. Eliška vyběhla ven, chytila do náruče a plakala. Všichni dospělí také zesmutněli a bylo jim Elišky moc líto. „Tak já jí tady tu kočku nechám,“ navrhla babička. „Ne, ne, to nepřichází v úvahu,“ řekl rázně tatínek, „budeš teď doma sama, až půjde děda pracovat, a Linda ti bude dělat společnost. O Elišku se nestrachuj. Ta si za chvíli zvykne. A když ne, koupíme jí jinou kočku.“ A bylo rozhodnuto.

Netrvalo dlouho a babička, děda a Linda se odstěhovali. Eliška se úplně přestala smát a stále jen vzpomínala. O novém kotěti nechtěla ani slyšet. Jen počítala, kolik dnů a nocí bude trvat, než se pojedou podívat do města na nový babiččin a dědečkův byt a než zase uvidí svou milovanou kočičku.

Jednou ráno zazvonil telefon. Maminka byla z hovoru celá rozrušená, ale Elišce neprozradila nic. Večer, když si rodiče mysle....(Rojová, 2007, s. 31)



Obrázek 1

Obrázek 2

V této variantě příběhu děti obecně hlava pažemi uk, aby bylo známeno její poloha. Představuje si možnost její polohy po nabití ruky a tak. Pohybujeme se v celém prostoru svého těla, jako bychom se pohybovali na světě (obrázek 1, 2).

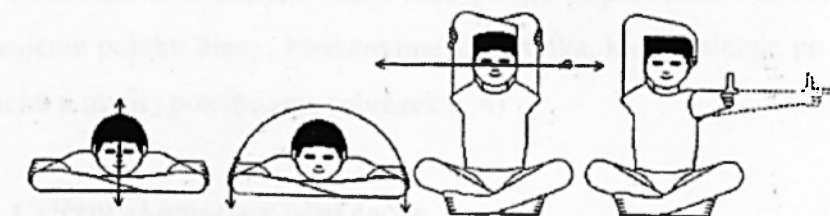
V jiné variantě příběhu děti obecně hlava pažemi ukazují a pouze oči sledují. Představuje si možnost její polohy po nabití ruky a tak. Pohybujeme si z předpažení do zpět. Dítě obecně hlava pažemi v základní polohu uk, aby se nepohybovalo. Po nabití ruky se pohybuje (obrázek 1, 2).

Oční cviky

Pohyby očima

V lehu na břiše položíme dlaně rukou přes sebe a na hřbet horní ruky dáme pevně bradu. Představíme si asi 0,5 m před sebou na zemi blechu, která skáče. Pouze očima sledujeme její pomyslný pohyb nahoru a dolů (obrázek č.1)

Stejným způsobem můžeme sledovat blechu, která skáče z jednoho rohu naší podložky na druhý a zpátky (obrázek č.1)



obrázek č. 1

obrázek č. 2

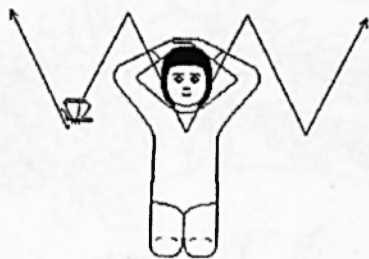
V sedu s rovnými zády obejmeme hlavu pažemi tak, aby byla fixovaná její poloha. Představíme si mouchu, jež poletuje po místnosti sem a tam. Pohybujeme očima ve vodorovném směru jako bychom sledovali let mouchy (obrázek č. 2).

V jiné variantě cvičení na pomyslný letící hmyz ukazujeme a pouze oči sledují vztyčený palec ukazující ruky. Paže je v lokti napnutá, pohybujeme jí z předpažení do upažení a zpět. Druhou rukou držíme hlavu v základní poloze tak, aby se nepohybovala. Po návratu do předpažení paže vystřídáme (obrázek č. 2).

V sedu s pokrčenýma nohama opřeme lokty o kolena, bradu a tváře sevřeme dlaněmi. V šikmém směru před námi jako létá vosa nebo včela a my ji sledujeme pohledem (obrázek č. 3)



obrázek č. 3



obrázek č. 4



obrázek č. 5

Posadíme se s rovnými zády, ruce položíme přes sebe a mírným tlakem dlaní stabilizujeme polohu hlavy. Představíme si motýlka, který poletuje po louce z kytičky na kytičku a my jej pozorujeme (obrázek č. 4)

Cvičení akomodace oční čočky

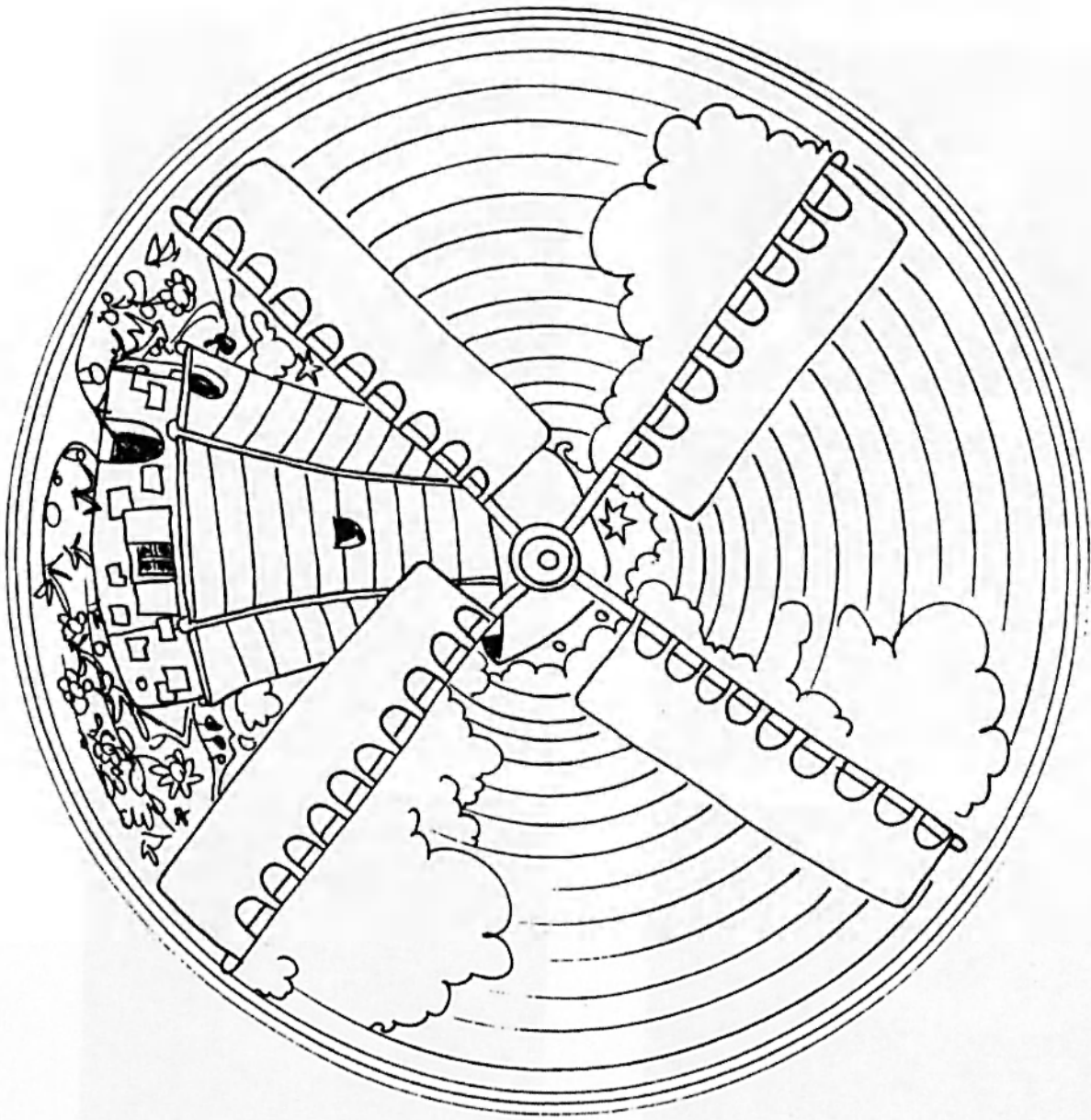
Ve vzpřímeném sedu předpažíme a vztyčíme palec. V představě je na něm slunéčko sedmítečné. Protože si jej chceme porhlédnout, přiblížíme palec k očím tak, abychom jeho nehet ještě viděli ostře. Pak paži napínáme, stále pozorujeme nehet palce a nakonec foukneme, slunéčko odletí k protější stěně a my nani zaostříme pohled. Pak opět vrátíme pohled na palec (slunéčko se u nás líbí – vrací se) a cvičení 1 – 3 krát opakujeme (obrázek č. 5)

(Hájek, P. 1996, s. 31, 32)

Příloha č. 9

Mandaly





(Holitzka, 2006)

Príloha č. 10

Vybarvovanie mandal



Motýl



Jóga prstů – „Hlemýžď“



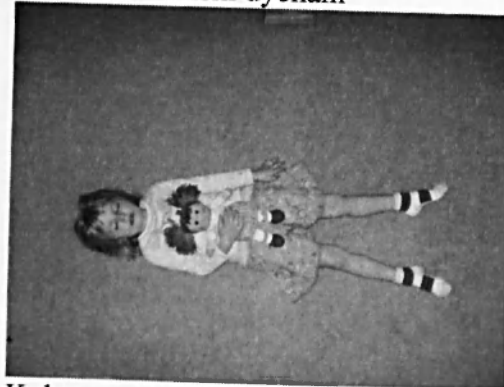
Brouček



Spontánné vystřihovanie mandal



Relaxace – břišní dýchání



Kobra



Kolébání



Strom



Jak roste kytička



Jóga prstů – „Hlemýžď“ (s overballem)



Oční cviky



Stopy ztracené kočky

